

PHÒNG GD&ĐT ĐẠI TỪ

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN THỂ DỤC LỚP 6
NĂM HỌC 2021-2022

Cả năm: 70 tiết (Học kì I: 36 tiết; Học kì II: 34 tiết)

Chủ đề	Tuần	Tiết	Tên bài học – Nội dung	
HỌC KÌ I				
Bài tập thể dục	1	1	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn	- Chế độ dinh dưỡng: Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất; Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất. - Bài TD: Từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi: Đi qua dây (hoặc do Gv chọn).
		2	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn	- Chế độ dinh dưỡng: Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập TDTT. - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi: Đi qua dây (hoặc do Gv chọn).
	2	3	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 11; Học từ nhịp 12 đến nhịp 23. - Trò chơi: Chuyển vòng (hoặc do Gv chọn).
		4	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 23. - Trò chơi: Chuyển vòng (hoặc do Gv chọn).
	3	5	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 23; Học từ nhịp 24 đến nhịp 30. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích (hoặc do Gv chọn)
		6	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
	4	7	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn	- Luyện tập nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
Chạy cự li ngắn (60m)	4	8	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn	- Học: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng đùi; - Trò chơi: Chạy tiếp sức (hoặc do GV chọn).
		5	9	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn
	10		Bài 2: Chạy giữa quãng	- Ôn tập: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng đùi; Chạy đạp sau. - Học: chạy giữa quãng; Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ ba (hoặc do GV chọn).
	6	11	Bài 2: Chạy giữa quãng	- Ôn tập: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng; Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Do GV chọn
		12	Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Ôn: Chạy giữa quãng. - Học: xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh (hoặc do GV chọn).
	7	13	Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Ôn tập: Xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát chạy giữa quãng. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh (hoặc do GV chọn).
		14	Bài 3:	- Luyện tập: Xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát;

			Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh (hoặc do GV chọn).
--	--	--	--	---

	8	15	Bài 4: Chạy về đích	- Ôn các động tác bổ trợ. - Học chạy về đích (chạy băng qua đích). Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).
		16	Bài 4: Chạy về đích	- Ôn các động tác bổ trợ; chạy về đích (chạy băng qua đích). Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Đổi bóng nhanh trên đường đích đặc (hoặc do GV chọn).
	9	17	Bài 4: Chạy về đích	- Ôn tập: Các giai đoạn chạy cự li ngắn chuẩn bị kiểm tra đánh giá giữa kỳ I. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Đổi bóng nhanh trên đường đích đặc (hoặc do GV chọn).
		18	Kiểm tra đánh giá giữa kỳ I: Chạy cự li ngắn (60m)	
	Chủ đề tự chọn: Bóng đá	10	Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Học: Bài tập bổ trợ không bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
			Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ không bóng - Học: Bài tập bổ trợ có bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
		11	Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ không bóng; Bài tập bổ trợ có bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
			Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ không bóng; Bài tập bổ trợ có bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
		12	Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Luyện tập: Bài tập bổ trợ không bóng; Bài tập bổ trợ có bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
			Bài 1: Bài tập bổ trợ trong bóng đá	- Luyện tập: Bài tập bổ trợ không bóng; Bài tập bổ trợ có bóng. - Trò chơi : Kẹp bóng bật nhảy nhanh về đích (hoặc do Gv chọn).
		13	Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).
			Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).
		14	Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Một số điều luật Bóng đá (luật Bóng đá 7 người). - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).
			Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ (do Gv chọn); Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Một số điều luật Bóng đá (luật Bóng đá 7 người). - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).

	15	29	Bài 2: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Bài tập bổ trợ (do Gv chọn); Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).	
		30	Bài 2: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Bài tập bổ trợ (do Gv chọn); Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do GV chọn).	
	16	31	Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Học: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. -Trò chơi: Chạy lòng cọc dừng và đá bóng vào cầu môn (hoặc do Gv chọn).	
		32	Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Do Gv chọn.	
	17	33	Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập nội dung kiểm tra đánh giá cuối kỳ I. - Ôn tập: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Chạy lòng cọc dừng và đá bóng vào cầu môn (hoặc do Gv chọn).	
		34	Kiểm tra đánh giá cuối kỳ I: Do Gv lựa chọn nhưng không chọn nội dung đã kiểm tra giữa kỳ I		
	18	35	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		
		36	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		
	HỌC KÌ II				
	Chủ đề tự chọn: Bóng đá	19	37	Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Một số điều luật Bóng đá (luật Bóng đá 7 người). - Trò chơi: Chạy lòng cọc dừng và đá bóng vào cầu môn (hoặc do Gv chọn).
38			Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Một số điều luật Bóng đá (luật Bóng đá 7 người). - Trò chơi: Chạy lòng cọc dừng và đá bóng vào cầu môn (hoặc do Gv chọn).	
20		39	Bài 3: Kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Bài tập bổ trợ (do Gv chọn); Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Chạy lòng cọc dừng và đá bóng vào cầu môn (hoặc do Gv chọn).	
		40	Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	- Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do GV chọn).	
21		41	Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do GV chọn).	
		42	Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân; Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do GV chọn).	
22		43	Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân; Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do GV chọn).	

		44	Bài 4: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	- Luyện tập: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân; Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, dừng bóng bằng lòng bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do GV chọn).
Chạy cự li trung bình	23	45	Bài 1: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	- Học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, chạy thở sâu theo nhịp kép. Chạy theo đường hình số 8; - Trò chơi: chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu (hoặc do Gv chọn).
		46	Bài 1: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình	- Ôn tập: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; Chạy theo đường hình số 8; - Học: Chạy luôn cộc; Chạy theo đường đích dắc. - Trò chơi: chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu (hoặc do Gv chọn).
	24	47	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	- Ôn: Chạy luôn cộc. - Học: Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng; Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần (hoặc do Gv chọn).
		48	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	- Ôn tập: chạy theo đường đích dắc; Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng; Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần (hoặc do Gv chọn).
	25	49	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	- Luyện tập: Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng; Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần (hoặc do Gv chọn).
		50	Bài 3: Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	- Học: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát; Chạy về đích. - Trò chơi: Nhảy bao bố (hoặc do Gv chọn).
	26	51	Bài 3: Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	- Ôn tập: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát; chạy giữa quãng; Chạy về đích. - Trò chơi: Nhảy bao bố (hoặc do Gv chọn)
		52	Bài 3: Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	- Ôn tập: Các giai đoạn chạy cự ly trung bình chuẩn bị kiểm tra đánh giá giữa kỳ II. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố (hoặc do Gv chọn)
		53	Kiểm tra đánh giá giữa kỳ II: Chạy cự li trung bình	
Ném bóng	27	54	Bài 1: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng	- Học: Cách cầm bóng; Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.; - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn (hoặc do GV chọn).
		55	Bài 1: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng	- Ôn tập: Cách cầm bóng; Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; Hai tay phối hợp tung và bắt bóng; - Học: Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn (hoặc do GV chọn).

		56	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng	- Luyện tập: Cách cầm bóng; Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay; Hai tay phối hợp tung và bắt bóng; Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn (hoặc do GV chọn).
	29	57	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Ôn: Ném bóng bằng một tay trên cao - Học: Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo (hoặc do GV chọn).
		58	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Ôn tập: Ném bóng bằng một tay trên cao; Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo (hoặc do GV chọn).
	30	59	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do Gv chọn); Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo (hoặc do GV chọn).
		60	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Luyện tập: Các động tác bổ trợ (do Gv chọn); Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo (hoặc do GV chọn).
	31	61	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Luyện tập: Các động tác bổ trợ (do Gv chọn); Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo (hoặc do GV chọn).
		62	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Ôn: kỹ thuật ra sức cuối cùng; giữ thẳng bằng. - Học: Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
	32	63	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Ôn tập: Động tác bổ trợ (do Gv chọn); Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà; ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
		64	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do Gv chọn); Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà; ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
	33	65	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Ôn các động tác bổ trợ (do Gv chọn). - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
		66	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật ném bóng. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
	34	67	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Ôn tập nội dung đánh giá kiểm tra cuối kỳ II. - Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật ném bóng. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi: Đẩy gậy (hoặc do GV chọn).
		68	Kiểm tra đánh giá cuối kỳ II: Do Gv lựa chọn nhưng không chọn nội dung đã kiểm tra giữa kỳ II	
	35	69	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS	
		70	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS	

PHÒNG GD&ĐT ĐẠI TỪ

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN THỂ DỤC LỚP 7
NĂM HỌC 2022-2023

Cả năm: 70 tiết (Học kì I: 36 tiết; Học kì II: 34 tiết)

Chủ đề	Tuần	Tiết	Tên bài học – Nội dung	
HỌC KÌ I				
Bài tập thể dục	1	1	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn	- Học: Kiến thức chung:: Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên. Học từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi: Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích (hoặc do Gv chọn).
		2	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn	- Học:Kiến thức chung: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập. - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi: Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích (hoặc do Gv chọn).
	2	3	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 10; Học từ nhịp 11 đến nhịp 20. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn (hoặc do Gv chọn).
		4	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn (hoặc do Gv chọn).
	3	5	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20; Học từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi: Lò cò tập thể (hoặc do Gv chọn).
		6	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi: Lò cò tập thể (hoặc do Gv chọn).
	Chạy cự li ngắn (60m)	4	7	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn
8			Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	- Ôn: Kỹ thuật xuất phát cao. - Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh (hoặc do GV chọn).
5		9	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	- Ôn tập: Kỹ thuật xuất phát cao. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Học: Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh (hoặc do GV chọn).
		10	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Ôn tập: Xuất phát cao – chạy giữa quãng 30-40m. - Học: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch (hoặc do GV chọn).
6		11	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Ôn tập: Phối hợp xuất phát cao - chạy lao - chạy giữa quãng.. - Học: Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch (hoặc do GV chọn).
		12	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau	- Ôn tập: Phối hợp xuất phát cao- chạy lao - chạy giữa quãng. - Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch (hoặc do GV chọn).

			xuất phát và chạy giữa quãng	
--	--	--	---------------------------------	--

	7	13	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn	- Ôn: Xuất phát cao – chạy lao – chạy giữa quãng - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi: Chạy thoi 4x 10m (hoặc do GV chọn).	
		14	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn	- Ôn tập: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Học: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) - Trò chơi: Chạy thoi 4x 10m (hoặc do GV chọn).	
	8	15	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn	- Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) - Học: Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Chạy thoi 4x 10m (hoặc do GV chọn).	
		16	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn	- Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn (60m) - Trò chơi: Do giáo viên chọn	
	9	17	Kiểm tra đánh giá giữa kỳ I: Chạy cự li ngắn (60m)		
		18	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Ôn: Bài tập bổ trợ không bóng - Học: Tang bóng bằng đùi - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).	
	Chủ đề tự chọn: Bóng đá	10	19	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ không bóng; Tang bóng bằng đùi - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).
			20	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Ôn tập: Tang bóng bằng đùi; - Học: Đá bóng bằng mu trong bàn chân - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).
		11	21	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Ôn tập: Tang bóng bằng đùi; Đá bóng bằng mu trong bàn chân - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).
22			Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Luyện tập: Tang bóng bằng đùi; Đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).	
12		23	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Luyện tập: Tang bóng bằng đùi; Đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Học: Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).	
		24	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Luyện tập: Đá bóng bằng mu trong bàn chân. Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).	
13		25	Bài 1: Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	- Luyện tập: Đá bóng bằng mu trong bàn chân. Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi : Đá bóng trúng đích (hoặc do Gv chọn).	

		26	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Ôn:Tâng bóng bằng đùi. Học: Lăn bóng bằng bàn chân - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
	14	27	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Ôn tập: Lăn bóng bằng bàn chân; Đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Học: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
		28	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Ôn tập: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
	15	29	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Ôn tập: Lăn bóng bằng bàn chân; Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Học: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
		30	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Ôn tập: Lăn bóng bằng bàn chân; Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Học: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
	16	31	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Luyện tập: Đá bóng mu trong bàn chân; dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Ôn: Bài tập phối hợp đồng đội. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
		32	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Luyện tập: Đá bóng mu trong bàn chân; dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Ôn: Bài tập phối hợp đồng đội. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
	17	33	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	- Luyện tập: Đá bóng mu trong bàn chân; dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. - Ôn: Nội dung kiểm tra đánh giá cuối học kỳ I. - Trò chơi: Đội trưởng (hoặc do GV chọn).	
		34	Kiểm tra đánh giá cuối kỳ I: Do Gv lựa chọn nhưng không chọn nội dung đã kiểm tra giữa kỳ I		
	18	35	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		
		36	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		
	HỌC KÌ II				
Chủ đề tự chọn : Bóng đá	19	37	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Học: Bài tập bổ trợ: tại chỗ quay sang phải, trái, chạy đột ngột giảm tốc độ. -Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).	
		38	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ - Học: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).	
	20	39	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).	
		40	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Bài tập bổ trợ. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).	
	21	41	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. Đá bóng mu trong bàn chân; - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).	

		42	Bài 3: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. Đá bóng mu trong bàn chân; - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).
	22	43	Bài 3: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	- Ôn tập: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân. Dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân; - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức (Do Gv chọn).
		44	Bài 1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	Học: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).
Chạy cự li trung bình	23	45	Bài 1 Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	Ôn: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Học: Hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).
		46	Bài 2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau XP	Ôn tập: Chạy giữa quãng. Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).
	24	47	Bài 2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau XP	- Ôn tập: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - chạy giữa quãng. - Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).
		48	Bài 2 Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau XP	- Ôn tập: Phối hợp xuất phát- tăng tốc độ sau xuất phát - chạy giữa quãng. - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức (hoặc do Gv chọn).
	25	49	Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	- Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Hái nấm (Hoặc do GV chọn).
		50	Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	- Ôn tập: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Học: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. - Trò chơi: Hái nấm (Hoặc do GV chọn).
	26	51	Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	- Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình. Trò chơi: Hái nấm (Hoặc do GV chọn).
		52	Bài 3 Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật và nâng cao thành tích chạy cự li trung bình. Trò chơi: Hái nấm (Hoặc do GV chọn).
		53	Kiểm tra đánh giá giữa kỳ II: Chạy cự li trung bình	
Nhảy xa kiểu ngồi	27	54	Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	- Học: Giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi: Thi ai bật nhảy xa hơn (Hoặc do GV chọn).
		55	Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	- Ôn tập: Giậm nhảy và bước bộ. - Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi: Thi ai bật nhảy xa hơn (Hoặc do GV chọn).

		56	Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	- Ôn tập: Giậm nhảy và bước bộ. - Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi: Thi ai bật nhảy xa hơn (Hoặc do GV chọn).
	29	57	Bài 2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	- Ôn tập: Giậm nhảy và bước bộ. - Học: Cách đo đà; chạy đà - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần (Hoặc do GV chọn).
		58	Bài 2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	- Ôn tập: Chạy đà- giậm nhảy – bước bộ - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần (Hoặc do GV chọn).
	30	59	Bài 2 Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	- Ôn tập: Chạy đà- giậm nhảy – bước bộ - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần (Hoặc do GV chọn).
		60	Bài 3 Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đất	Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà – giậm nhảy Học: Kĩ thuật bay trên không Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức (hoặc do GV chọn).
	31	61	Bài 3 Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đất	Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà- giậm nhảy - bay trên không Học: Kĩ thuật rơi xuống đất Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức (hoặc do GV chọn).
		62	Bài 3 Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đất	Ôn tập: Kĩ thuật chạy đà- giậm nhảy - bay trên không - rơi xuống đất Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức (hoặc do GV chọn).
	32	63	Bài 3 Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đất	Luyện tập: Chạy đà- giậm nhảy -trên không- rơi xuống đất. Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức (hoặc do GV chọn).
		64	Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Ôn tập: chạy đà - giậm nhảy – bước bộ trên không. - Học: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò cò vượt rào (hoặc do Gv chọn).
	33	65	Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Học: một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi: Lò cò vượt rào (hoặc do Gv chọn).
66		Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi Trò chơi: Lò cò vượt rào (hoặc do Gv chọn).	
34	67	Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Ôn tập: nội dung kiểm tra đánh giá cuối học kỳ II. - Hoàn thiện và nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi: Lò cò vượt rào (hoặc do Gv chọn).	
	68	Kiểm tra đánh giá cuối kỳ II: Do Gv lựa chọn nhưng không chọn nội dung đã kiểm tra giữa kỳ II		
35	69	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		
	70	Kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực HS		

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 8 THCS
MÔN THỂ DỤC
Năm học 2022- 2023

Cả năm 35 tuần thực hiện 70 tiết.

Học kỳ I: 18 tuần : 36 tiết.

Học kỳ II: 17 tuần : 34 tiết.

HỌC KỲ I

TIẾT	NỘI DUNG
Tiết 1	Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1)
Tiết 2	- Bài TD: Học từ nhịp 1-8 bài tập phát triển chung (nam và nữ) - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn: khái niệm về chạy cự li ngắn
Tiết 3	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-8 bài tập phát triển chung (nam và nữ) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy đích đích đặc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
Tiết 4	- Bài TD: ôn từ nhịp 1-8; học từ nhịp 9-17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)
Tiết 5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); trò chơi “Chạy đuổi”, “Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ
Tiết 6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17; Học từ nhịp 18-25 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); trò chơi “Chạy tốc độ cao”, “Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m
Tiết 7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); trò chơi “Chạy tốc độ cao”, “Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m - Chạy bền: Cách vượt một số chướng ngại trên đường chạy (do GV chọn)
Tiết 8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25; Học từ nhịp 26-35 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); trò chơi “Lò cò tiếp sức”, Học: cách đo và đóng bàn đạp, Xuất phát thấp – Chạy lao
Tiết 9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-35 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); trò chơi Chạy đuổi”, Xuất phát thấp – Chạy lao - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức
Tiết 10	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35)

TIẾT	NỘI DUNG
	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật; trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc (do GV chọn: xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng (60m)
Tiết 11	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật; trò chơi “Chạy đuổi” hoặc (do GV chọn: xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng (60m) - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức
Tiết 12	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật; trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (do GV chọn: xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng (60m); Học chạy về đích và đánh đích
Tiết 13	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35). - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật; trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (do GV chọn: xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng (60m); Học chạy về đích và đánh đích (cự li 60m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 14	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35), có thể kiểm tra thử
Tiết 15	Bài TD: Kiểm tra
Tiết 16	Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)
Tiết 17	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn đi đều và đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc do GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 18	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau. Đội hình 0-2-4; Học: chạy đều - đứng lại
Tiết 19	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. Đội hình 0-2-4; - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 20	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, và phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) Đội hình 0-3-6-9; Đội hình 0-2-4;
Tiết 21	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn và nâng cao một số kỹ năng ĐHĐN, Đi đều- đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp

TIẾT	NỘI DUNG
	- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 22	ĐHĐN: Kiểm tra
Tiết 23	Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, có thể kiểm tra thử (do GV chọn)
Tiết 24	Chạy ngắn: Kiểm tra
Tiết 25	- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi; Tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 26	- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi; Tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 27	- Đá cầu: Tâng cầu bằng đùi; Tâng cầu bằng má trong bàn chân, Tâng cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực, một số điểm trong Luật Đá cầu (phát cầu)
Tiết 28	- Đá cầu: Ôn tâng cầu (do GV chọn), Đỡ cầu bằng ngực, một số điểm trong Luật Đá cầu, Giới thiệu về đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 29	- Đá cầu: Ôn tâng cầu (do GV chọn), Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập (làm quen với chiến thuật thi đấu đơn).
Tiết 30	- Đá cầu: Ôn tâng cầu (do GV chọn), Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập (làm quen với chiến thuật thi đấu đơn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 31	Đá cầu: Ôn đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Đấu tập, Kiểm tra thử (do GV chọn)
Tiết 32	- Đá cầu: Kiểm tra: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Đỡ cầu bằng ngực.
Tiết 33-36	Ôn tập và kiểm tra học kì I, kiểm tra TCRLTT

HỌC KỲ II

TIẾT	NỘI DUNG
Tiết 37	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6,7 (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 38	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà (Cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV

TIẾT	NỘI DUNG
	- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 39	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3-5-7 bước giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 40	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 41	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy đà 5 -7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kỹ thuật trên không và tiếp đất (hồ cát hoặc đệm) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 42	- Nhảy xa: Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 43	- Nhảy xa: Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn đà - giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 44	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 45	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 46	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 47	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 48	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 49	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 50	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”

TIẾT	NỘI DUNG
	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 51	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”, có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 52	Nhảy xa: Kiểm tra
Tiết 53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 56	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn), kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 57	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn; Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1 – 3 bước giậm nhảy đá lăng - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 58	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn. Chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy – giậm nhảy đá lăng; Học giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 59	- Nhảy cao: Ôn đà 3 – 5 bước giậm nhảy đá lăng – qua xà tiếp đất - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 60	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 61	TTTC Kiểm tra
Tiết 62- 65	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử

TIẾT	NỘI DUNG
	- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 66	Nhảy cao: Kiểm tra
Tiết 67 - 70	- Kiểm tra học kỳ II, - Kiểm tra Chạy bền - kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 9 THCS
MÔN THỂ DỤC
Năm học 2022 - 2023

Cả năm 35 tuần thực hiện 70 tiết.

Học kỳ I: 18 tuần : 36 tiết.

Học kỳ II: 17 tuần : 34 tiết.

HỌC KỲ I

TIẾT	NỘI DUNG
Tiết 1	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 1)
Tiết 2	Chạy ngắn: - Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). - Xuất phát từ một số tư thế khác nhau Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy.
Tiết 3	- Chạy ngắn: Ôn Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. Tư thế sẵn sàng xuất phát - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục
Tiết 4	- Chạy ngắn: Trò chơi “Chạy đuổi”. Ngồi mặt hướng chạy - Xuất phát, Tư thế sẵn sàng - xuất phát
Tiết 5	- Bài TD: Học từ nhịp 1 – 10 Bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng) - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Tại chỗ đánh tay - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục
Tiết 6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 10 (nam), từ nhịp 1 – 10 (nữ); Học từ nhịp 11 – 18 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh
Tiết 7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 10 (nam), từ nhịp 1 – 18 (nữ); Học từ nhịp 11 – 19 (nam) - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh - Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục
Tiết 8	- Bài TD : Ôn từ nhịp 1 – 19 (nam); từ nhịp 1 – 18 (nữ); Học từ nhịp 19 – 25 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh, Ngồi vai hướng chạy – xuất phát, Ngồi lưng hướng chạy – xuất phát
Tiết 9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 19 (nam); từ nhịp 1 – 25 (nữ); Học từ nhịp 20 – 26 (nam)

TIẾT	NỘI DUNG
	- Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao – chạy nhanh (cự li 40 – 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao (18 – 20m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 10	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 26 (nam); từ nhịp 1 – 25 (nữ); Học từ nhịp 26 – 29 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn, trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”, Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao
Tiết 11	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 26 (nam); từ nhịp 1 – 29 (nữ); Học từ nhịp 27 – 36 (nam) - Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp – chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 12	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 36 (nam); từ nhịp 1 – 29 (nữ); Học từ nhịp 30 – 34 (nữ), từ nhịp 37 – 40 (nam) - Chạy ngắn: Luyện tập Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (60m)
Tiết 13	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 40 (nam); từ nhịp 1 – 34 (nữ); Học từ nhịp 37 – 40 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 14	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 40 (nam); từ nhịp 1 – 40 (nữ); Học từ nhịp 40 – 45 (nữ), từ nhịp 40 – 45 (nam) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn
Tiết 15	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 45 (nam); từ nhịp 1 – 45 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m), giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 16	Lý thuyết: Một số phương pháp luyện tập phát triển sức bền (mục 2)
Tiết 17	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 45 (nam); từ nhịp 1 – 45 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 18	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 45 (nam); từ nhịp 1 – 45 (nữ); có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn),

TIẾT	NỘI DUNG
	Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích (60m)
Tiết 19	Bài TD: Kiểm tra
Tiết 20	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, - Hoàn thiện Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích (60m). - Nhảy xa: Ôn Phối hợp chạy đà 3 – 5 bước – giậm nhảy (vào ván giậm) – bật cao; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 21	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích (60m) - Nhảy xa: Ôn Chạy 3- 5 bước phối hợp giậm nhảy trên không, một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy – “bước bộ” trên không (do GV chọn)
Tiết 22	- Chạy ngắn: Ôn Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích (60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn) - Nhảy xa: Ôn Phối hợp chạy đà 5 – 7 bước – giậm nhảy – “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 23	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng – về đích (60m), có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - Nhảy xa: Ôn Chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 24	Chạy ngắn: Kiểm tra
Tiết 25-31	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 32	Nhảy xa: Kiểm tra
Tiết 33-36	Ôn tập và kiểm tra học kì I, kiểm tra TCRLTT

HỌC KỲ II

TIẾT	NỘI DUNG
Tiết 37	- Nhảy cao: Ôn động tác Đà lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy - đá lăng, Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 38	- Nhảy cao: Ôn Đà lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm

	nhảy - đá lăng, Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 39	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 40	- Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 41	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn), Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 42	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 43	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật , tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy – trên không và tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 44	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy – trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần nhảy cao) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 45	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 46	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 47	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 48	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 49	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV

	chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 50	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 51	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 56	- Nhảy cao: Như nội dung tiết 55, có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 57	Nhảy cao: Kiểm tra
Tiết 58	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái; Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng mu bàn chân, Chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.
Tiết 59	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái; Tăng cầu bằng đùi, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học di chuyển đơn bước ra sau chéo phải, chéo trái.
Tiết 60	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Đá cầu: Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái)

Tiết 61	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Đá cầu: Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Luật Đá cầu (Điều 22,23); Đấu tập
Tiết 62	TTC: Kiểm tra
Tiết 63	Đá cầu: Ôn Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân ; di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Học một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập
Tiết 64	Đá cầu: Ôn; Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập
Tiết 65	Đá cầu: Ôn; Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân ; Học một số bài tập phối hợp; Đấu tập hoặc kiểm tra thử do GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 66	Đá cầu: Kiểm tra Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
Tiết 67-70	- Kiểm tra học kỳ II, - Kiểm tra Chạy bền - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT