

LỚP 6

(Áp dụng từ năm học 2011-2012)

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

Học kì 1: 19 tuần = 36 tiết

Học kì 2: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ I		
Tiết 1	Lý Thuyết	<ul style="list-style-type: none"> - Mục tiêu nội dung chương trình Thể dục 6. - Lợi ích và tác dụng của TDTT (Mục 1).
Tiết 2	Lý Thuyết:	<ul style="list-style-type: none"> - Lợi ích và tác dụng của TDTT (Mục 2). - Biên chế tổ tập luyện, chọn cán sự và một số quy định khi học tập bộ môn.
Tiết 3	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Tập hợp hàng ngang - dóng hàng, điểm số (từ 1- hết) theo chu kỳ - Đứng nghiêm nghỉ, quay trái, quay phải. - Giới thiệu các kỹ thuật chạy bên.
Tiết 4	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn như tiết 3; - Học: Tập hợp hàng dọc - dóng hàng - dàn hàng, dồn hàng. - Học 3 động tác: Vươn thở - Tay - Ngực. - Chạy bên trên địa hình tự nhiên.
Tiết 5	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn một số kỹ năng đã học; Học: Giậm chân tại chỗ, đi đều (thẳng hướng, vòng trái, phải). - Ôn 3 động tác đã học; Học: Hai động tác Chân - Bụng. - Trò chơi “2 lần hít vào, 2 lần thở ra”.
Tiết 6	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn một số kỹ năng đã học (học sinh còn yếu). - Học: Đổi chân khi sai nhịp. - Ôn 5 động tác đã học; Học: 2 động tác Vặn mình - Phối hợp. - Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 7	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn các nội dung HS thực hiện còn yếu (GV tự chọn). - Ôn 7 động tác đã học; Học: 2 động tác Nhảy - Điều hòa. - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên (Nữ 350 - 400m, nam 400 - 450m).
Tiết 8	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Như nội dung tiết 7. - Ôn toàn bài TD - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên
Tiết 9	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Bài Thể dục: - Chạy bên: 	<ul style="list-style-type: none"> - Bước đầu hoàn thiện những kỹ năng đã học. - Ôn toàn bài TD. - Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 10	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: 	<ul style="list-style-type: none"> - Như nội dung tiết 9.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Bài Thể dục: - Chạy bên:	- Tiếp tục ôn bài TD - Trò chơi (do GV chọn)
Tiết 11	- ĐHDN: - Bài Thể dục: - Chạy bên:	- Tiếp tục hoàn thiện những kỹ năng đã học. - Tiếp tục hoàn thiện bài TD - Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 12	- ĐHDN: - Bài Thể dục:	- Tiếp tục củng cố những kỹ năng đã học - Như nội dung tiết 11.
Tiết 13	Kiểm tra bài thể dục	
Tiết 14	- ĐHDN: - Chạy ngắn - Chạy bên:	- Tiếp tục hoàn thiện những kỹ năng đã học. - Trò chơi “ <i>Chạy tiếp sức</i> ”. - Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên. - Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.
Tiết 15	- ĐHDN: - Chạy ngắn - Chạy bên:	+ Tiếp tục hoàn thiện những kỹ năng đã học. + Học: Chạy bước nhỏ. + Trò chơi (do GV chọn). + Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.
Tiết 16	- ĐHDN - Chạy ngắn - Chạy bên:	- Tiếp tục hoàn thiện những kỹ năng đã học. + Ôn chạy bước nhỏ + Học trò chơi “ <i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i> ”. + Như nội dung tiết 15.
Tiết 17	Kiểm tra ĐHDN	
Tiết 18	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bên:	+ Ôn chạy bước nhỏ. + Học: Chạy gót chạm mông ; + Trò chơi (do GV chọn). + Học một số động tác hỗ trợ cho đá cầu. + Trò chơi (do GV chọn)
Tiết 19	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bên:	+ Ôn một số động tác và bài tập hỗ trợ. + Trò chơi (do GV chọn); + Học: Chạy nâng cao đùi + Ôn một số động tác hỗ trợ. + Học: Tăng cầu bằng má trong bàn chân + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 20	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bên:	+ Ôn một số động tác và bài tập hỗ trợ đã học. + Trò chơi: “ <i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i> ”. + Học: Đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển chạy 20 -30m. + Một số động tác hỗ trợ. + Ôn tăng cầu bằng má trong bàn chân. + Học: Tăng cầu bằng đùi. + Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên.
Tiết 21	- Chạy ngắn	+ Ôn một động tác và bài tập hỗ trợ, trò chơi (do GV chọn).

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Đá cầu: - Chạy bền:	+ Học: Xuất phát cao chạy 30m. + Ôn tăng cầu bằng đùi. + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 22	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn xuất phát cao chạy 30m. + Học: Đứng mặt hướng chạy - xuất phát. + Ôn: Một số động tác bổ trợ; Tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân. + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 23	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn Đứng mặt hướng chạy - xuất phát. + Học: Đứng vai hướng chạy - xuất phát + Xuất phát cao chạy 30 - 40m. + Ôn nội dung tiết 22. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 24	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn Đứng (mặt, vai) hướng chạy - xuất phát. + Học: Đứng lưng hướng chạy - xuất phát + Xuất phát cao chạy 40 - 50m + Học chuyển cầu theo nhóm 2 người. + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 25	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát. + Xuất phát cao chạy 50 - 60m (nam, nữ) + Ôn luyện đá chuyển cầu theo nhóm 2 người + Học: Đá chuyển cầu theo nhóm 3 người. + Học một số động tác bổ trợ (do GV chọn).
Tiết 26	- Chạy ngắn - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn tập và trò chơi (do GV chọn). + Xuất phát cao chạy 50 - 60m (nam, nữ). + Ôn các kỹ thuật đã học (chuẩn bị kiểm tra). + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 27	Kiểm tra Đá cầu	
Tiết 28	- Chạy ngắn - Chạy bền:	+ Ôn tập và trò chơi (do GV chọn). + Xuất phát cao chạy 60m (nam, nữ) + Trò chơi (GV chọn)
Tiết 29	- Chạy ngắn - Chạy bền:	+ Ôn tập và trò chơi (do GV chọn). + Xuất phát cao chạy 60m (nam, nữ) + Luyện tập chạy bền
Tiết 30	- Chạy ngắn - Chạy bền:	+ Ôn tập và trò chơi (do GV chọn). + Xuất phát cao chạy 60m (nam, nữ) + Chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tiết 31	- Chạy ngắn	+ Ôn tập và trò chơi (do GV chọn).

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:	+ Xuất phát cao chạy 60m (chuẩn bị kiểm tra). + Trò chơi (GV chọn)
Tiết 32	Kiểm tra chạy ngắn	
Tiết 33- 36	- Ôn tập, kiểm tra học kỳ I (Giáo viên chọn một ND đã học trong học kỳ).	
HỌC KÌ II		
Tiết 37	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Học một số động tác bổ trợ, đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang. + Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức” + Luyện tập chạy bền.
Tiết 38	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn: Đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang. + Học: Đà một bước đá lăng + Trò chơi (do giáo viên chọn).
Tiết 39	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn các nội dung đã học ở tiết 38. + Trò chơi (do giáo viên chọn).
Tiết 40	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn tập và trò chơi (do giáo viên chọn); + Học: Đà một bước giậm nhảy đá lăng. + Trò chơi: “Chạy vòng số 8”
Tiết 41	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh của chân (do giáo viên chọn).+ Học: Bật xa. + Trò chơi: “Bật xa tiếp sức”. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 42	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn kỹ thuật Bật xa. Học: Chạy đà 3 bước giậm nhảy. + Trò chơi: (do giáo viên chọn). + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 43	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn tập kỹ thuật Bật xa. + Ôn: Chạy đà 1 - 3 bước giậm nhảy vào (hố cát hoặc đệm). + Trò chơi (do giáo viên chọn).
Tiết 44	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn tập kỹ thuật Bật xa. + Ôn: Chạy đà 3 bước giậm nhảy vào (hố cát hoặc đệm). + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 45	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn tập kỹ thuật Bật xa. + Ôn: Chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy vào (hố cát hoặc đệm). + Trò chơi: (do giáo viên chọn).

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

Tiết 46	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn tập kỹ thuật Bật xa. + Ôn: Chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy. + Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”. + Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 47	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Chạy đà tự do giậm nhảy vào hố cát. + Trò chơi (do giáo viên chọn).
Tiết 48	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn bài tập thể lực, trò chơi (do giáo viên chọn). + Ôn kỹ thuật Bật xa ; Chạy đà tự do nhảy xa. + Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên (Nữ: 300m, Nam: 350m).
Tiết 49	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn bài tập thể lực, trò chơi (do giáo viên chọn). + Ôn kỹ thuật Bật xa Chạy đà tự do nhảy xa. + Chạy trên đường gấp khúc, trò chơi: “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”.
Tiết 50	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn bài tập thể lực + Ôn kỹ thuật Bật xa Chạy đà tự do nhảy xa. + Chạy trên địa hình tự nhiên (Nữ: 300m, Nam: 350m), hoặc chạy theo nhóm sức khỏe.
Tiết 51	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn bài tập thể lực, + Ôn kỹ thuật Bật xa (chuẩn bị kiểm tra). + Chạy trên địa hình tự nhiên (Nữ: 300m, Nam: 350m), hoặc chạy theo nhóm sức khỏe.
Tiết 52	Kiểm tra “Bật xa”	
Tiết 53-64	- Môn tự chọn - Chạy bền:	+Thực hiện theo kế hoạch của GV (Gv chọn một ND ở SGK phù hợp với điều kiện csvc và thời tiết của từng vùng). +Luyện tập chạy bền và thực hiện theo kế hoạch của GV.
Tiết 65	- Kiểm tra tự chọn.	
Tiết 66	- Kiểm tra chạy bền.	
Tiết 67-70	<p>- Ôn tập kiểm tra học kì II (Giáo viên chọn một trong các nội dung đã học ở học kì II.)</p> <p>- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (theo các nội dung tại quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008).</p> <p><i>* Lưu ý: Kiểm tra tiêu chuẩn TCTL không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh, GV phải có sổ theo dõi RLTT của HS.</i></p>	

LỚP 7

(Áp dụng từ năm học 2011-2012)

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

Học kì 1: 19 tuần = 36 tiết

Học kì 2: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KỲ I		
Tiết 1	- Lý thuyết	- Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 7 (Tóm tắt). - Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.
Tiết 2	- Lý thuyết	- Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT. - Một số quy định khi học tập bộ môn
Tiết 3	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển: Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải (trái), quay đằng sau. + Trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Chạy tiếp sức chuyển vật”, một số động tác hỗ trợ phát triển sức nhanh (do GV chọn). + Ôn một số bài tập hỗ trợ.
Tiết 4	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn như nội dung tiết 3: Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1-2. 1 - 2; Học: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. + Trò chơi “phát triển sức nhanh”; Động tác hỗ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. + Học phân phối sức khi chạy.
Tiết 5	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn như nội dung tiết 3, điểm số, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. + Ôn một số động tác hỗ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy - xuất phát. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 6	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy - xuất phát. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 7	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại: Đổi chân khi đi đều sai nhịp; Biến đổi đội hình: 0- 2 - 4 + Ôn như ND tiết 6. + Thư giãn, thả lỏng, hồi tĩnh sau khi chạy bền.
Tiết 8	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn những kỹ năng HS thực hiện còn yếu. + Học biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9. + Ôn ND như tiết 6; + Học: Ngồi - xuất phát. + Luyện tập chạy bền.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

Tiết 9	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn luyện nâng cao một số kỹ năng đã học (chú ý nhiều về tư thế). + Đứng vai hướng chạy - xuất phát; Ngồi - xuất phát. + Học: Tư thế sẵn sàng - xuất phát. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 10	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Luyện tập nâng cao một số kỹ năng đã học; Trò chơi (do GV chọn). + Ôn đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 11	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp; Trò chơi (do GV chọn). + Ôn đứng (mặt, vai) hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 12	Kiểm tra ĐHĐN	
Tiết 13	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng - xuất phát; + Học: Chạy đạp sau. + Học động tác: Vươn thở - Tay. + Hiện tượng: “Thở dốc” và cách khắc phục.
Tiết 14	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy đạp sau; Học xuất phát cao - chạy nhanh 40m. + Ôn động tác: Vươn thở - Tay. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 15	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). + Ôn xuất phát cao - chạy nhanh 40m. + Ôn các động tác: Vươn thở, Tay, + Học: động tác Chân - Lườn. + Luyện tập chạy bền; Giới thiệu hiện tượng đau “sốc” (sốc hông) và cách khắc phục.
Tiết 16	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). + Ôn các động tác: Vươn thở - Tay - Chân - Lườn. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 17	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 50m. + Như nội dung tiết 18 (chú ý biên độ, nhịp điệu). + Luyện tập chạy bền.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

Tiết 18	- Chạy ngắn: - Bài TD: - Chạy bền:	+ Như nội dung tiết 17. + Như nội dung tiết 19; Học: động tác Bụng - Phối hợp. + Trò chơi (do GV chọn). + Luyện tập chạy bền
Tiết 19	- Chạy ngắn: - Bài TD:	+ Như nội dung tiết 17 và chuẩn bị kiểm tra. + Ôn động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp. Học: động tác: Thăng bằng, Nhảy, Điều hòa.
Tiết 20	- Kiểm tra chạy ngắn (xuất phát cao chạy 60m).	
Tiết 21	- Bài TD: - Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn động tác Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hòa + Ôn một số động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 22	- Bài TD: - Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn và hoàn thiện bài thể dục “với cờ” (chuẩn bị kiểm tra). + Luyện tập một số động tác hỗ trợ, trò chơi “Khéo vướng chân”. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 23	Kiểm tra bài thể dục “với cờ”	
Tiết 24	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Trò chơi: “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”, đá lăng trước, đá lăng sau. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 25	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Trò chơi lò cò “chơi gà”, đá lăng trước, đá lăng sau, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 26	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Luyện tập đá lăng trước, đá lăng sau, đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào cát . + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 27	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Như nội dung tiết 26. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 28	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Luyện tập Bật xa. Đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào cát. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 29	- Bật nhảy:	+ Đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào cát. + Chạy đà tự do giậm nhảy vào hố cát.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:	+ Luyện tập chạy bền.
Tiết 30	- Bật nhảy:	+Đà 3 bước giậm nhảy bằng 1 chân vào cát. + Chạy đà tự do giậm nhảy vào hố cát.
	- Chạy bền:	+ Trò chơi: Do GV chọn.
Tiết 31	- Bật nhảy:	+ Chạy đà tự do giậm nhảy vào hố cát.
	- Chạy bền	+ Luyện tập chạy bền.
Tiết 32	- Bật nhảy:	+ Chạy đà tự do giậm nhảy vào hố cát.
	- Chạy bền	+ Trò chơi: (GV chọn) + Luyện tập chạy bền
Tiết 33- 36	- Ôn tập - kiểm tra học kỳ I (GV chọn 1 nội dung đã học trong học kỳ I).	
HỌC KỲ II		
Tiết 37	- Bật nhảy:	+ Ôn chạy đà 3 bước, giậm nhảy bằng 1 chân vào cát hoặc đệm. + Học: Nhảy bước bộ trên không.
	- Đá cầu:	+ Ôn một số động tác phát triển thể lực và sự khéo léo + Tăng cầu bằng đùi hoặc má trong bàn chân.
	- Chạy bền:	+ Trò chơi “ <i>người thừa thứ 3</i> ”
Tiết 38	- Bật nhảy:	+ Ôn nhảy bước bộ trên không + Học: Chạy đà tự do nhảy xa
	- Đá cầu:	+ Ôn đá cầu, chuyên cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân. + Tăng cầu bằng mu bàn chân.
	- Chạy bền:	+ Giới thiệu Luật (quả cầu thi đấu, sân đá đơn). + Luyện tập chạy bền
Tiết 39	- Bật nhảy:	+ Ôn nhảy bước bộ trên không; Chạy đà tự do nhảy xa.
	- Đá cầu:	+ Ôn một số động tác bổ trợ (GV chọn) + Tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân. + Giới thiệu sân đá đôi
	- Chạy bền:	+ Luyện tập chạy bền
Tiết 40	- Bật nhảy:	+ Như nội dung tiết 39. + Học bật nhảy bằng hai chân tay với vào vật trên cao.
	- Đá cầu:	+ Một số động tác phát triển thể lực và sự khéo léo (GV chọn) + Chuyên cầu bằng mu bàn chân, bằng má trong bàn chân theo nhóm, Giới thiệu sân đá 3.
	- Chạy bền:	+ Trò chơi “GV Chọn”
Tiết 41	- Bật nhảy:	+ Luyện tập bật nhảy bằng 2 chân, tay với vật trên cao.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	<ul style="list-style-type: none"> - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Chạy đà tự do nhảy xa. + Một số động tác phát triển thể lực và sự khéo léo (GV chọn). + Chuyển cầu bằng (đùi, má trong và mu bàn chân). + Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. + Luyện tập chạy bền
Tiết 42	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn bật nhảy bằng 2 chân, tay với vật trên cao. + Học bật nhảy bằng 1 chân, tay với vào vật trên cao. + Ôn: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. + Giới thiệu quả cầu thi đấu. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 43	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn bật nhảy bằng 1, 2 chân, tay với vật trên cao. + Học Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. + Ôn: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, phối hợp phát cầu tâng cầu, chuyển cầu bằng mu và má trong bàn chân. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 44	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. + Ôn phối hợp phát cầu tâng cầu, chuyển cầu bằng mu và má trong bàn chân. + Giới thiệu nhóm tuổi thi đấu. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 45	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. + Học Chạy đà chính diện chân lăng duỗi thẳng qua xà + Ôn như nội dung tiết 44. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 46	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Đá cầu: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, Chạy đà chính diện chân lăng duỗi thẳng qua xà. + Ôn chuyển cầu bằng mu, má trong bàn chân. + Phối hợp phát cầu, tâng cầu, chuyển cầu bằng mu hoặc má trong bàn chân. + Giới thiệu thời gian cho cuộc thi, số trận, số hiệp đấu. + Trò chơi “Chạy vòng số 8”
Tiết 47	Kiểm tra đá cầu	
Tiết 48	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: - Chạy bền: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà chính diện chân lăng duỗi thẳng qua xà. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 49	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: 	<ul style="list-style-type: none"> + Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:	+ Ôn Nhảy bước bộ trên không. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 50	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Luyện tập Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. + Trò chơi (GV chọn) + Luyện tập chạy bền. Nam 600 — 700m , Nữ 500 — 600m
Tiết 51	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+ Ôn nhảy bước bộ trên không; Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Chạy đà chính diện nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. +Trò chơi (GV Chọn)
Tiết 52	- Bật nhảy: - Chạy bền:	+Ôn : Ôn nhảy bước bộ trên không, Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, Chạy đà chính diện nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. + Luyện tập chạy bền
Tiết 53	Kiểm tra Bật nhảy: ND nhảy bước bộ trên không.	
Tiết 54	Kiểm tra Chạy bền cự ly 500m (nam, nữ)	
Tiết 55-65	- Môn Tự chọn : - Chạy bền:	+ Thực hiện theo kế hoạch của GV. + Luyện tập chạy bền
Tiết 66	Kiểm tra: Môn tự chọn.	
Tiết 67-70	Ôn tập - kiểm tra học kỳ II <i>(GV chọn một trong các ND đã học trong học kỳ 2).</i> Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực. (Theo các nội dung tại quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008). <i>Chú ý: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTL không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh, GV phải có sổ theo dõi RLTL của HS.</i>	

LỚP 8

(Áp dụng từ năm học 2011-2012)

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết
Học kì 1: 19 tuần = 36 tiết
Học kì 2: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ I		
Tiết 1	- Lý thuyết:	+ Mục tiêu, nội dung, chương trình TDTT. + Biên chế tổ chức tập luyện và một số quy định khi học tập bộ môn. + Chạy bền: Giới thiệu cách đo mạch, theo dõi sức khỏe.
Tiết 2	- ĐHĐN: - Chạy ngắn:	+ Ôn kỹ năng ở lớp 6, 7 (do GV chọn) + Học: “Chạy đều” + Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ, phát triển thể lực đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).
Tiết 3	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn kỹ năng đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) + Học: “Chạy đều” + Như ND tiết 2, Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi. + Trò chơi: “ <i>Chạy đích dốc tiếp sức</i> ”.
Tiết 4	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn kỹ năng ở lớp 6, 7 (do GV chọn) + Ôn: Chạy đều. + Ôn trò chơi “ <i>phát triển sức nhanh</i> ”, luyện tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 5	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn kỹ năng ở lớp 6, 7 (do GV chọn) + Ôn: Chạy đều. + Ôn: Trò chơi “ <i>Chạy đuổi</i> ”, một số động tác bổ trợ, xuất phát Cao - chạy nhanh 40 - 60m. Luyện tập chạy bền:
Tiết 6	- ĐHĐN: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn kỹ năng ở lớp 6, 7 (do GV chọn) + Ôn: Chạy đều. + Trò chơi: “ <i>Chạy tốc độ cao</i> ”, xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m - Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 7	Kiểm tra ĐHĐN : Nội dung “Chạy đều”	
Tiết 8	- Bài TD: - Chạy ngắn:	+ Học từ nhíp 1 - nhíp 8 của “Nam và nữ”. + Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy bước sau, tại

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

		chỗ đánh tay, xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 9	- Chạy bền: - Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 8, học từ nhịp 9 đến nhịp 17 (Nam, nữ). + Như tiết 8, trò chơi “Phát triển sức nhanh” (do GV chọn). + Luyện tập chạy bền.
Tiết 10	- Lý thuyết:	-Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (Phần I,II).
Tiết 11	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - nhịp 17.(Nam - Nữ) + Ôn một số động tác bổ trợ; + Học cách đo và đóng bàn đạp. + Học kỹ thuật xuất phát thấp. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 12	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Như nội dung tiết 11. + Luyện tập xuất phát thấp. Học: Chạy lao sau xuất phát. + Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.
Tiết 13	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 17 + Học: từ nhịp 18 - 25. + Luyện tập xuất phát thấp - Chạy lao sau xuất phát. + Học kỹ thuật chạy giữa quãng. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 14	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - 25. Học từ nhịp 26 - 35. + Luyện tập nâng cao kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng. + Trò chơi chạy đuổi “ <i>Xuất phát thấp- chạy đuổi</i> ”. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 15	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn và hoàn thiện bài TD. + Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 16	- Bài TD: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn và hoàn thiện bài TD. + Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, + Học giai đoạn về đích. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 17	Kiểm tra bài thể dục	
Tiết 18	- Chạy ngắn:	+ Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn). Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn (trọng tâm xuất phát, chạy lao, chạy giữa

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:	quảng, về đích). + Luyện tập chạy bền.
Tiết 19	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn . + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 20	- Chạy ngắn: - Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn. + Trò chơi “phát triển sức nhanh” (GV Chọn) + Một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực (do GV chọn). + Trò chơi “ <i>Lò cò tiếp sức</i> ” + Luyện tập chạy bền.
Tiết 21	- Chạy ngắn: - Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn. (chuẩn bị kiểm tra) + Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ và phát triển thể lực (do GV chọn) + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 22	Kiểm tra Chạy ngắn (Kỹ thuật và thành tích)	
Tiết 23	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn). + Ôn: Chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà, + Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, + Trò chơi “phát triển sức bền”(GV Chọn)
Tiết 24	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Ôn cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. + Học đo đà và điều chỉnh đà. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 25	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà. Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, đà 1 - 3 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 26	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Ôn một số động tác bổ trợ, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, 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”. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 27	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Đà 3 - 5 bước, giậm nhảy đá lăng qua xà và tiếp đất. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 28	- Nhảy cao: - Chạy bền:	+ Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích. + Luyện tập chạy bền.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

Tiết 29	- Nhảy cao: -Chạy bền:	+Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 30	- Nhảy cao: -Chạy bền:	+Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích. +Luyện tập chạy bền.
Tiết 31	- Nhảy cao: -Chạy bền:	+Như nội dung tiết 30 và chuẩn bị kiểm tra. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 32	- Kiểm tra nhảy cao (kiểu “Bước qua”).	
Tiết 33- 36	Ôn tập kiểm tra học kỳ I (Giáo viên chọn 01 môn đã học trong học kỳ để kiểm tra)	
HỌC KÌ II		
Tiết 37	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền.:	+ Ôn một số động tác bổ trợ ở lớp 6, 7. + Ôn một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7. + Ôn tăng cầu bằng đùi, má trong, mu bàn chân. +Trò chơi “ <i>Người thừa thứ 3</i> ”
Tiết 38	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền.:	+ Cách đo đà, điều chỉnh đà, xác định chân giậm nhảy. + Kỹ thuật chạy đà; + Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy. + Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. + Học: Tăng “Giật cầu”, tăng “Búng” cầu. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 39	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền.:	+ Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy, đặt chân vào ván giậm nhảy, + Đi 3 - 5 bước giậm nhảy; chạy 3,5,7 bước giậm nhảy. + Ôn tăng “Giật cầu”, tăng “Búng” cầu. + Học: Đỡ cầu bằng ngực. + Giới thiệu một số điều luật (do GV chọn) + Luyện tập chạy bền.
Tiết 40	- Nhảy xa:	+ Ôn chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, bật cao tiếp đất bằng hai chân. + Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Ôn đỡ cầu bằng ngực, + Học: Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. + Trò chơi: “Chạy đích dốc tiếp sức”.
Tiết 41	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Ôn nội dung tiết 40; Học: Kỹ thuật trên không và tiếp đất. + Giới thiệu một số điều luật (do GV chọn) + Ôn đỡ cầu bằng ngực. + Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. + Trò chơi: “Người thừa thứ 3”.
Tiết 42	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Ôn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. ; + Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” + Ôn một số kỹ thuật đã học. + Giới thiệu hình thức đấu tập (Hình thức thi đấu đơn) + Luyện tập chạy bền.
Tiết 43	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Như nội dung tiết 42 + Đấu tập: “Hình thức đơn”. + Luyện tập chạy bền, nữ 500 - 600m, nam 600- 700m.
Tiết 44	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Ôn một số kỹ thuật đã học. + Giới thiệu một số điều luật + Giới thiệu hình thức đấu tập (Hình thức thi đấu đôi). + Luyện tập chạy bền cự li nữ 500 - 600m, nam 600- 700m.
Tiết 45	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Đấu tập: “Hình thức đôi”. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 46	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Hoàn thiện kỹ thuật kết hợp nâng cao thành tích. + Ôn và hoàn thiện một số kỹ, chiến thuật (GV chọn) Vận dụng vào thi đấu (Đơn hoặc Đôi) + Luyện tập chạy bền.
Tiết 47	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:.	+ Hoàn thiện kỹ thuật kết hợp nâng cao thành tích. + Ôn và hoàn thiện một số kỹ, chiến thuật (chuẩn bị kiểm tra). + Luyện tập Chạy bền.
Tiết 48	- Kiểm tra đá cầu : Nội dung: Tâng cầu - Đá tấn công bằng mu bàn chân.	
Tiết 49	- Nhảy xa:	+ Hoàn thiện kỹ thuật kết hợp nâng cao thành tích. + Trò chơi: “Phát triển sức mạnh của chân” (do GV chọn).

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:.	+ Luyện tập chạy bền (Nữ: 500 - 600m, nam 700 - 800m).
Tiết 50	- Nhảy xa: - Chạy bền:.	+ Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật kết hợp nâng cao thành tích. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 51	- Nhảy xa: - Chạy bền:.	+ Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật kết hợp nâng cao thành tích. + Luyện tập chạy bền
Tiết 52	- Nhảy xa: - Chạy bền:.	+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi” (Chuẩn bị kiểm tra) + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 53	- Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa (kiểu “Ngôi”) .	
Tiết 54	- Kiểm tra chạy bền	
Tiết 55-65	- Môn tự chọn	- Môn tự chọn (chọn một nội dung phù hợp với điều kiện của nhà trường và địa phương, và thực hiện theo kế hoạch giảng dạy đã xây dựng, nếu chọn nội dung Bóng chuyền và Bơi lội thì áp dụng theo hướng dẫn thực điều chỉnh nội dung giảm tải môn thể dục của BGD theo công văn 5842/BGD - ĐT).
Tiết 66	- Kiểm tra môn tự chọn	
Tiết 67-70	<p>- Ôn tập kiểm tra học kỳ II (GV chọn một môn đã học trong học kỳ).</p> <p>- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực.(Theo các nội dung tại quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008).</p> <p><i>Chú ý: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTL không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh, GV phải có sổ theo dõi RLTL của HS.</i></p>	

LỚP 9

(Áp dụng từ năm học 2011-2012)

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

Học kì 1: 19 tuần = 36 tiết

Học kì 2: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ II		
Tiết 1	- Lý thuyết:	+Mục tiêu, nội dung chương trình lớp 9 (tóm tắt). + Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (phần 1)
Tiết 2	- Lý thuyết:	+ Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (phần 2)
Tiết 3	- ĐHĐN - Chạy ngắn: - Chạy bền:	- Ôn các kỹ năng học sinh thực hiện còn yếu ở lớp 6-7-8 (GV chọn ND) + Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); Xuất phát từ một số tư thế khác nhau; Đứng mặt, vai, lưng hướng chạy. +Luyện tập chạy bền, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục.
Tiết 4	- ĐHĐN - Chạy ngắn: - Chạy bền:	- Ôn các kỹ năng học sinh thực hiện còn yếu ở lớp 6-7-8 (GV chọn ND) + Trò chơi “ <i>Chạy tiếp sức con thoi</i> ”. + Tư thế sẵn sàng - xuất phát + Luyện tập chạy bền, giới thiệu một số động tác hồi tỉnh.
Tiết 5	- ĐHĐN - Chạy ngắn: - Chạy bền:	- Ôn các kĩ năng học sinh thực hiện còn yếu ở lớp 6-7-8 (GV chọn ND) + Trò chơi “Ch ¹ y @uài” ; Ngồi mặt hướng chạy - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát + Luyện tập chạy bền, giới thiệu hiện tượng “chuột rút” và cách khắc phục.
Tiết 6	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+Học từ nhịp 1- 10 (Bài TD phát triển chung nam, nữ riêng) + Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay + Luyện tập chạy bền.
Tiết 7	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1- 10; Học từ nhịp 11 - 18 (nữ), 11 - 19 (nam) + Ôn như nội dung tiết 6; Xuất phát cao- chạy nhanh 30m + Luyện tập chạy bền.
Tiết 8	Bài thể dục	+ Ôn từ nhịp 1- 19 (nam); từ nhịp 1 - 18 (nữ), + Học từ nhịp 19 - 25 (nữ), 20 - 26 (nam).

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. + Học: Ngồi vai hướng chạy - xuất phát. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 9	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - 25 (nữ), 1 - 26 (nam). + Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh; ngồi vai hướng chạy - xuất phát. + Học: Ngồi lưng hướng chạy - xuất phát. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 10	- Bài thể dục: - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - 25 (nữ), ; từ nhịp 1 - 26 (nam). + Học: từ nhịp 26 - 34 (nữ) ; từ nhịp 27 - 36 (nam) + Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (cự li 30 - 40m). + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 11	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - 34(nữ) ; từ nhịp 1 - 36 (nam); + Học từ nhịp 35 - 39 (nữ) ; từ nhịp 37 - 45 (nam). + Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. + Ôn xuất phát thấp - chạy nhanh (cự li 30 - 50m). + Luyện tập chạy bền..
Tiết 12	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn từ nhịp 1 - 39 (nữ), 1 - 45 (nam). + Học: từ nhịp 40 - 45 (nữ). + Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 30 - 60m) + Trò chơi do GV chọn.
Tiết 13	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn toàn bài thể dục + Ôn luyện nâng cao kỹ thuật, bổ sung một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). + Luyện tập chạy bền.
Tiết 14	- Bài thể dục - Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn + Ôn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng, về đích, giới thiệu luật điền kinh (phần chạy ngắn). + Luyện tập chạy bền
Tiết 15	- Bài thể dục	Kiểm tra bài TD .
Tiết 16	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Ôn Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng, về đích. + Luyện tập chạy bền
Tiết 17	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn + Trò chơi do GV chọn.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

Tiết 18	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+ Luyện tập nâng cao kỹ thuật chạy cự ly ngắn. + Trò chơi “ph ́ t tri ́n s ́c nhanh” (GV chọn) + Luyện tập chạy bền.
Tiết 19	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích . + Trò chơi do GV chọn.
Tiết 20	- Chạy ngắn: - Chạy bền:	+Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích và chuẩn bị kiểm tra. + Trò chơi do GV chọn.
Tiết 21	- Kiểm tra chạy ngắn (Kỹ thuật và thành tích)	
Tiết 22	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Ôn động tác đá lăng trước, sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi “l ́ b c ́ ti ́p s ́c”. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 23	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 24	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao (giai đoạn chạy đà, xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đo và điều chỉnh đà). + Luyện tập chạy bền.
Tiết 25	- Nhảy cao - Chạy bền	+Như ND Tiết 23, Ôn: giai đoạn giậm nhảy, phối hợp chạy đà giậm nhảy. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 26	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Ôn chạy đà, giậm nhảy, các động tác hỗ trợ do GV chọn. + Học kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. +Luyện tập chạy bền.
Tiết 27	- Nhảy cao - Chạy bền	+Ôn một số các động tác hỗ trợ chạy đà, giậm nhảy (do GV chọn), + Ôn: giai đoạn trên không và tiếp đất (kiểu “Bước qua”). +Luyện tập chạy bền.
Tiết 28	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Ôn một số động tác hỗ trợ; phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 29	- Nhảy cao	+ Luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”; + Giới thiệu một số điểm Luật cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao)

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền	+ Luyện tập chạy bền.
Tiết 30	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Luyện tập nâng cao kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”. - Chạy bền: +Trò chơi do GV chọn.
Tiết 31	- Nhảy cao - Chạy bền	+Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”. (chuẩn bị kiểm tra) + Luyện tập chạy bền.
Tiết 32	Kiểm tra Nhảy cao	
Tiết 33- 36	Ôn Tập kiểm tra học kỳ I. (GV chọn 1 ND trong học kỳ 1)	
HỌC KÌ II		
Tiết 37	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn phối hợp chạy đà 3 - 5bước, giậm nhảy vào ván giậm nhảy, bật cao. - Một số động tác bổ trợ, BT phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). + Ôn một số động tác bổ trợ cho Đá cầu. + Một số kĩ thuật đã học ở lớp 6, 7,8 + Luyện tập chạy bền.
Tiết 38	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Chạy đà 3, 5, 7 bước phối hợp giậm nhảy bật cao về phía trước. + Một số động tác bổ trợ kĩ thuật các giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, nhảy bước bộ. + Ôn một số kĩ thuật đã học ở lớp 6,7,8. + Học kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. +Trò chơi “Ch ¹ y d ³ ít d ³ íc ti ⁰ p s ⁰ c”
Tiết 39	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Một động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không (GV chọn) + Phối hợp đà 5 -7 bước, giậm nhảy, bước bộ trên không và tiếp đất bằng chân lạng. + Ôn phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. + Học: phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 40	- Nhảy xa: - Đá cầu:	+Ôn như NDTiết 39. bài tập phát triển sức mạnh chân. + Ôn phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. + Học: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

	- Chạy bền:	+ Giới thiệu các chiến thuật thi đấu (GV chọn) +Luyện tập chạy bền.
Tiết 41	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+Một số động tác bổ trợ bài tập phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). Ôn chạy đà, giậm nhảy trên không, tiếp đất bằng “hai chân”. + Đấu tập: Hình thức đơn. + Trò chơi GV chọn.
Tiết 42	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất. + Ôn tập một số kĩ thuật đã học. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 43	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Ôn một số động tác bổ trợ cho giai đoạn tiếp đất, bài tập phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). + Giới thiệu chiến thuật phát cầu có người che. Vận dụng vào đấu tập. (Đơn hoặc Đôi) Luyện tập chạy bền.
Tiết 44	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Trò chơi (GV chọn). + Giới thiệu cách phân chia khu vực kiểm soát trên sân. + Đấu tập theo luật và chiến thuật đã học. + Trò chơi GV chọn
Tiết 45	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+ Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Giới thiệu chiến thuật phản công bằng chắn cầu. Vận dụng những chiến thuật đã học vào thi đấu (Hình thức Đơn hoặc Đôi) +Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 46	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+Trò chơi “Bết các tiếp sức” + Luyện tập và nâng cao kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngôi”. . + Hoàn thiện và nâng cao các kĩ thuật, chiến thuật đã học. + Luyện tập chạy bền.
Tiết 47	- Nhảy xa: - Đá cầu: - Chạy bền:	+Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. + Giới thiệu một số điểm Luật trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa). + Như nội dung tiết 46 (Chuẩn bị kiểm tra). + Trò chơi (GV chọn).
Tiết 48	- Kiểm tra Đá cầu: Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (Kỹ thuật và thành tích)	
Tiết 49	- Nhảy xa:	+ Tiếp tục nâng cao kĩ thuật và thành tích nhảy xa kiểu “Ngôi”.

PPCT môn Giáo dục Thể chất – Sở GD&ĐT Quảng Bình

		+ Trò chơi “phát triển sức mạnh chân”. Luyện tập chạy bền.
Tiết 50	- Chạy bền: - Nhảy xa: - Chạy bền:	+ Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 51	- Nhảy xa: - Chạy bền:	+ Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu “Ngôi”. + Trò chơi (do GV chọn).
Tiết 52	- Nhảy xa: - Chạy bền:	+ Nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu “Ngôi” (chuẩn bị kiểm tra). + Luyện tập chạy bền.
Tiết 53	Kiểm tra Nhảy xa (kiểu “ngôi”)	
Tiết 54	Kiểm tra chạy bền	
Tiết 55-65	Môn tự chọn	- Môn tự chọn: (chọn một nội dung phù hợp với điều kiện của nhà trường và địa phương, và thực hiện theo kế hoạch giảng dạy đã xây dựng, nếu chọn nội dung Bóng chuyền thì áp dụng theo hướng dẫn thực điều chỉnh nội dung giảm tải môn thể dục của BGD, theo công văn 5842/BGD - ĐT).
Tiết 66	Kiểm tra môn tự chọn.	
Tiết 66-70	<p>- Ôn tập - kiểm tra học kỳ II (do GV chọn một môn đã học trong học kỳ) - Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực. (Theo các nội dung tại quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008).</p> <p><i>Chú ý: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTL không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh, GV phải có sổ theo dõi RLTL của HS.</i></p>	

Phân phối chương trình (PPCT) này được ban hành theo công văn số: 1384/SGDĐT-GDTrH ngày 29 tháng 9 năm 2011 của Sở Giáo dục và Đào tạo về việc Triển khai áp dụng phân phối chương trình dạy học cấp THCS và THPT từ năm học 2011-2012