

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS MÔN THỂ DỤC

(Kèm theo Quyết định số: 159/QĐ-THCS ngày 12/9/2016)

LỚP 6

1. Phân chia số tiết theo học kỳ và tuần học

Cả năm (37 tuần)	
70 tiết	
Học kỳ 1	Học kỳ 2
19 tuần: 36 tiết	18 tuần: 34 tiết
18 tuần x 2 tiết / tuần 1 tuần học dự trữ	17 tuần x 2 tiết / tuần 1 tuần học dự trữ

2. Chi tiết phân phối chương trình

HỌC KỲ 1

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
1	1	Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của Thể dục Thể thao (TDTT) (mục 1)
	2	- Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra vào lớp. - Bài thể dục (TD): Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực.
2	3	- ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Dàn hàng ngang, dồn hàng. - Bài TD: Ôn 3 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực); Học 2 động tác: Chân, Bụng. - Chạy bền: Chạy vòng số 8
	4	- ĐHĐN: Giậm chân tại chỗ, đi đều - đứng lại. - Bài TD: Ôn 5 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng); Học 2 động tác: Vận mình, Phối hợp.
3	5	- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng đã học (do GV chọn); Học: Đi đều, đi đều vòng phải (trái) - Bài TD: Ôn 7 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp)
	6	- ĐHĐN: Một số nội dung học sinh (HS) thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Bài TD: Ôn 7 động tác; Học 2 động tác: Nhảy, Điều hòa. - Chạy bền: Chơi trò chơi “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”, chạy vòng số 8.
4	7	- ĐHĐN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Bài TD: Ôn 9 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa)
	8	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác - Chạy bền: Chạy vòng số 8.
5	9	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
	10	- ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều – đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc nội dung do GV chọn - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
6	11	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác
	12	- ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc nội dung do GV chọn - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác, có thể kiểm tra thử. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Học một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.
7	13	Bài TD: Kiểm tra
	14	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
8	15	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
	16	Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TĐTT (mục 2)
9	17	- ĐHĐN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	18	- ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc kiểm tra thử. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
10	19	- ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	20	ĐHĐN: Kiểm tra
11	21	- Thể thao tự chọn (TTTC): Bóng đá: Học chạm bóng bằng găm bàn chân, bằng má trong bàn chân, trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	22	- TTTC: Bóng đá: Ôn (chạm bóng bằng găm bàn chân, bằng má trong bàn chân). Trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
12	23	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng. Học mới (Kiểm soát bóng bằng lòng bàn chân, bằng găm bàn chân, bằng má trong và má ngoài bàn chân). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	24	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng bằng lòng bàn chân, bằng găm bàn chân, bằng má trong và má ngoài bàn chân. Trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
13	25	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	26	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng. Nâng dần độ khó của bài

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		tập (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
14	27	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng. Học mới (Dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	28	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
15	29	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng. Học mới (Chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	30	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân. Trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
16	31	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	32	TTTC: Kiểm tra các kĩ thuật bóng đá đã học.
17	33	Ôn tập, kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT)
	34	Ôn tập, kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
18	35	Ôn tập, kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	36	Ôn tập, kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
19		Tuần học dự trữ

HỌC KỲ 2

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
20	37	-BAT nháy: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, Đá lăng sau, Đá lăng sang ngang, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. - Chạy nhanh: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi “Chạy tiếp sức”
	38	-BAT nháy: Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy nhanh: Ôn động tác Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi (do Gv chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
21	39	-BAT nháy: Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; Học : Đà một bước đá lăng - Chạy nhanh: Ôn động tác Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Học: trò chơi “Chạy tiếp sức chuyển vật”
	40	-BAT nháy: Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); Học: Đà một bước giậm nháy - đá lăng - Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ hoặc trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy bước nhỏ, Chạy gót chạm hông - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
22	41	-BAT nháy: Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Học: BAT xa; Trò chơi “BAT xa tiếp sức”

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy nhanh: Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi
	42	- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy nhanh: Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay, Đi chuyển sang chạy nhanh 20 - 30m - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
23	43	- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn); Học: Đạp 3 bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc nệm) - Chạy nhanh: Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m
	44	- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, Đạp 3 bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc nệm) - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m, trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
24	45	- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, Đạp 3 bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc nệm) - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 40m, trò chơi (do GV chọn)
	46	- Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Học: Chạy đà (tự do) - nhảy xa - Chạy nhanh: Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
25	47	- Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức, Chạy đà (tự do) - nhảy xa - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 40m và trò chơi (do GV chọn)
	48	- Bật nhảy: Ôn Chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn - Chạy nhanh: Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
26	49	- Bật nhảy: Ôn Chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)
	50	- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn - Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
27	51	- Bật nhảy: Ôn động tác đà một bước - đá lăng, trò chơi do GV chọn - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)
	52	- Bật nhảy: Ôn động tác đà một bước - giậm nhảy đá lăng, trò chơi do GV chọn - Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
28	53	- Bật nhảy: Ôn động tác đà một bước - giậm nhảy đá lăng (vào hố cát hoặc nệm), trò chơi hoặc nội dung do GV chọn - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)
	54	- Bật nhảy: Bật xa hoặc trò chơi do GV chọn - Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
29	55	- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy nhanh: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh
	56	Chạy nhanh: Kiểm tra
30	57	- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Học tung cầu bằng đùi

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	58	- Bật nhảy: Bật xa, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi
31	59	- Bật nhảy: Bật xa, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi, trò chơi hỗ trợ do GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	60	- Bật nhảy: Chạy đà tự do - nhảy xa, trò chơi do GV chọn - Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi; Học: Tập cầu bằng má trong bàn chân
32	61	- Bật nhảy: Bật xa, có thể kiểm tra thử - Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	62	Bật nhảy: Kiểm tra
33	63	- Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân; Học: Chuyên cầu tại chỗ, Chuyên cầu theo nhóm 2 người - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	64	- Đá cầu: Ôn Chuyên cầu theo nhóm 2 người; Học: Chuyên cầu theo 3 nhóm người - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
34	65	- Đá cầu: Ôn Chuyên cầu theo nhóm 2 người; Học: Chuyên cầu theo 3 nhóm người, có thể kiểm tra thử do Gv chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	66	Đá cầu: Kiểm tra
35	67	Kiểm tra: Chạy bền Ôn tập, kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	68	Ôn tập, kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
36	69	Ôn tập, kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	70	Ôn tập, kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
37		Tuần học dự trữ

LỚP 7

1. Phân chia số tiết theo học kỳ và tuần học

Cả năm (37 tuần)	
70 tiết	
Học kì 1	Học kì 2
19 tuần: 36 tiết	18 tuần: 34 tiết
18 tuần x 2 tiết / tuần	17 tuần x 2 tiết / tuần
1 tuần học dự trữ	1 tuần học dự trữ

2. Chi tiết phân phối chương trình

HỌC KỲ 1

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
1	1	Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT)
	2	- Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau - Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “Thở dốc” và cách khắc phục; Một số động tác thư giãn, thả lỏng
2	3	- ĐHĐN: Như nội dung tiết 2, điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1-2, 1-2 đến hết; Học: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 - Chạy nhanh: Trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Chạy tiếp sức chuyển vật”, một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)
	4	- ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau; Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 - Chạy nhanh: Ôn luyện tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy xuất phát, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi - Chạy bền: Học phân phối sức khi chạy; Chạy trên địa hình tự nhiên
3	5	Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 2)
	6	- ĐHĐN: Ôn Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy - Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy - xuất phát
4	7	- ĐHĐN: Ôn đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (vòng trái) - Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy - xuất phát
	8	- ĐHĐN: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng phải (vòng trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp - Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; Học: Ngồi xổm - xuất phát - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Giới thiệu hiện tượng đau “sóc” và cách khắc phục
5	9	- ĐHĐN: Ôn Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (vòng trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp. Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 - Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Ngồi xổm - xuất phát
	10	- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Học: Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9 - Chạy nhanh: Ôn Đứng vai hướng chạy - xuất phát, Ngồi xổm - xuất phát; Học: Tư thế sẵn sàng - xuất phát - Chạy bền: Học cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe; Chạy trên địa hình tự nhiên
6	11	- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9, Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 - Chạy nhanh: Ôn đứng vai hướng chạy - xuất phát. Ngồi xổm - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát
	12	- ĐHĐN: Ôn Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9, Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng - xuất phát; Học: Chạy đạp sau - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
7	13	- ĐHĐN: Ôn Đi đều - đứng lại, Đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy nhanh: Tư thế sẵn sàng - xuất phát, chạy đạp sau; Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 40m
	14	- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kỹ năng đã học hoặc kiểm tra thử - Chạy nhanh: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), tư thế sẵn sàng - xuất phát, xuất phát cao - chạy nhanh 30m - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên
8	15	ĐHĐN: Kiểm tra
	16	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30m - Thể dục tự chọn (TTTC): Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân. Trò chơi (do GV tự chọn)
9	17	- Chạy nhanh: Trò chơi, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	18	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân. Học mới: Chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
10	19	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân, chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	20	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân, chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
11	21	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi “Ai nhanh hơn” hoặc do GV chọn - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân, chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	22	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân, chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân. Học mới: Chuyền bóng bằng mu trong bàn chân.

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
12	23	- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m hoặc có thể kiểm tra thử - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng bằng lòng bàn chân, chuyền và nhận bóng bằng mu bàn chân, chuyền bóng bằng mu trong bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	24	Chạy nhanh: Kiểm tra
13	25	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng. Trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	26	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng. Trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
14	27	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng. Học mới: Sút bóng bằng mu chính diện bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	28	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng bằng mu chính diện bàn chân. Trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
15	29	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	30	- TTTC: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
16	31	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	32	TTTC: Kiểm tra các kỹ thuật bóng đá đã học
17	33	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT)
	34	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
18	35	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	36	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
19		Tuần học dự trữ

HỌC KỲ 2

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
20	37	- Bài thể dục (TD): Học 2 động tác: Vươn thở, Tay - Bật nhảy: Ôn động tác đá lăng trước - sau, trò chơi “Nhảy cừu”
	38	- Bài TD: Ôn 2 động tác: Vươn thở, tay; Học 2 động tác: Chân, Lườn - Bật nhảy: Ôn động tác đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
21	39	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
	40	- Bật nhảy: Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “Bật xa tiếp sức” - Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu) - Bật nhảy: Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang; Đả một bước giậm nhảy vào hố cát - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
22	41	- Bài TD: Ôn 4 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn - Bật nhảy: Ôn Đả một bước giậm nhảy đá lăng; Đả 3 bước giậm nhảy vào hố cát
	42	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn; Học 2 động tác: Bụng, phối hợp - Bật nhảy: Ôn động tác đả một bước giậm nhảy đá lăng; Đả 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
23	43	- Bài TD: Ôn 6 động tác đã học - Bật nhảy: Ôn động tác đả 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Học: Trò chơi “Khéo vươg chân”
	44	- Bài TD: Ôn 6 động tác đã học; Học 2 động tác: Thăng bằng, nhảy - Bật nhảy: Ôn động tác đả 3 bước giậm nhảy vào hố cát, Trò chơi “Khéo vươg chân” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
24	45	- Bài TD: Ôn 8động tác đã học; Học động tác điều hoà - Bật nhảy: Ôn chạy đả tự do - nhảy xa; Học: Động tác Nhảy bước bộ trên không
	46	- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục (9 động tác) - Bật nhảy: Ôn chạy đả tự do - nhảy xa, nhảy bước bộ trên không; Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
25	47	- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục (9 động tác), có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - Bật nhảy: Ôn chạy đả tự do - nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	48	- Bài TD: Kiểm tra
26	49	- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy đả chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm)
	50	- Bật nhảy: Ôn chạy đả chính diện giậm nhảy co chân qua xà; trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm); Học tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chéo) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
27	51	- Bật nhảy: Ôn đả 3 bước giậm nhảy vào hố cát, chạy đả chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm); Học: Tâng cầu bằng mu bàn chân
	52	- Bật nhảy: Ôn chạy đả chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học: Bật nhảy bằng 2 chân tay vói vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm), tâng cầu bằng mu bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
28	53	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm), tăng cầu bằng mu bàn chân; Học chuyên cầu bằng mu bàn chân
	54	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân; Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong luật đá cầu (sân lưới, nội dung thi đấu) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
29	55	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm), tăng cầu bằng mu bàn chân; Học chuyên cầu bằng mu bàn chân
	56	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
30	57	- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân tay vói vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập
	58	- Bật nhảy: Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, bật nhảy bằng hai chân tay vói vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
31	59	- Bật nhảy: Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, bật nhảy bằng hai chân tay vói vào vật trên cao hoặc do GV chọn - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập
	60	- Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do) - nhảy xa; Nhảy “bước bộ” trên không, trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân, Chuyên cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
32	61	Đá cầu: Kiểm tra
	62	- Bật nhảy: Ôn nhảy bước bộ trên không, trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà (tự do) - nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
33	63	- Bật nhảy: Ôn nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Lò cò chọi gà” hoặc do GV chọn chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	64	- Bật nhảy: Ôn nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu “ngồi”

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
34	65	- Bật nhảy: Ôn nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu “ngồi” có thể kiểm tra thử - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	66	Bật nhảy: Kiểm tra
35	67	Kiểm tra: Chạy bền
	68	Ôn tập, kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
36	69	Ôn tập, kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	70	Ôn tập, kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
37		Tuần học dự trữ

LỚP 8

1. Phân chia số tiết theo học kỳ và tuần học

Cả năm (37 tuần)	
70 tiết	
Học kỳ 1	Học kỳ 2
19 tuần: 36 tiết	18 tuần: 34 tiết
18 tuần x 2 tiết / tuần	17 tuần x 2 tiết / tuần
1 tuần học dự trữ	1 tuần học dự trữ

2. Chi tiết phân phối chương trình

HỌC KỲ 1

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
1	1	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1)
	2	- Bài thể dục (TD): Học từ nhịp 1 - 8 (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; Học: Khái niệm về chạy cự li ngắn
2	3	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 8 - 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)
	4	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 8; Học từ nhịp 9 – 17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy đích đặc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
3	5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17 - Chạy nhả: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “chạy đuổi”, Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m
	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

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe
4	7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 25 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m)
	8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 25; Học từ nhịp 26 - 35 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Học: Cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp - chạy lao - Chạy bền: Cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do Gv chọn)
5	9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 35 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, xuất phát thấp - chạy lao
	10	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 - 35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m) - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật
6	11	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 - 35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi” hoặc do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng 60m
	12	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 - 35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), 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 - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
7	13	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1-35), có thể kiểm tra thử - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích (cự li 60m)
	14	- Bài TD: Hoàn thiện bài thể dục - 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
8	15	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)
	16	Bài TD: Kiểm tra bài thể dục
9	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 Tập hợp hàng ngang, đóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau, đội hình 0 - 2 - 4; Học: Chạy đều - đứng lại
	18	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng dọc, đóng hàng, điểm số, đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
10	19	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (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

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		hình 0 - 2 – 4.
	20	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHDN: Ôn và nâng cao một số kỹ năng ĐHDN, đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
11	21	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHDN: Ôn đội hình 0 - 3 - 6 - 9, cách điều khiển, một số kỹ năng HS còn yếu (do GV chọn)
	22	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHDN: Ôn đội hình 0 - 3 - 6 - 9, cách điều khiển, một số kỹ năng HS còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
12	23	ĐHDN: Kiểm tra
	24	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)
13	25	Chạy ngắn: Kiểm tra
	26	- Đá cầu: Ônâng cầu bằng đùi, nâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
14	27	- Đá cầu: Ônâng cầu bằng đùi, nâng cầu bằng má trong bàn chân, nâng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực, giới thiệu về đấu tập, một số điểm trong luật Đá cầu (phát cầu)
	28	- Đá cầu: Ônâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực; Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu; Đấu tập - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
15	29	- Đá cầu: Ônâng 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; Giới thiệu về Đấu tập
	30	- Đá cầu: Ônâng 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 - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
16	31	- Đá cầu: Ôn đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập, kiểm tra thử (do GV chọn)
	32	- Đá cầu: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực (do GV chọn 2 nội dung kiểm tra hoặc cho HS bốc thăm)
17	33	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT)
	34	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
18	35	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	36	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
19		Tuần học dự trữ

HỌC KỲ 2

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
20	37	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) - Thể dục tự chọn (TTTC): Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Trò chơi (do GV tự chọn).
	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 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Trò chơi (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
21	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: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	40	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên
22	41	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học: kỹ thuật trên không và tiếp đất (hồ cát hoặc nệm) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	42	- Nhảy xa: Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
23	43	- Nhảy xa: Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà, giậm nhảy) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng. Học mới (Sút bóng bằng mu ngoài bàn chân).
	44	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng bằng mu ngoài bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
24	45	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vào vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng bằng mu ngoài bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	46	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vào vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng bằng mu ngoài bàn chân. Học mới (Đánh đầu bằng trán giữa) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
25	47	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	48	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
26	49	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	50	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa. Học mới (đánh đầu bằng trán bên). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
27	51	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”, có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa và trán bên.
	52	Nhảy xa: Kiểm tra
28	53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu bằng trán giữa và trán bên. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
29	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: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	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: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
30	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 đã lăng - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	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”)

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Học mới (Phòng ngự và tấn công 2x2). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
31	59	- Nhảy cao: Ôn Đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, phòng ngự và tấn công 2x2.
	60	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, phòng ngự và tấn công 2x2. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
32	61	TTTC: Kiểm tra các kỹ thuật bóng đá đã học.
	62	- 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 (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
33	63	- 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 (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	64	- 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 (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
34	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 (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	66	Nhảy cao: Kiểm tra
35	67	Kiểm tra Chạy bền
	68	Ôn tập và kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể RLTT
36	69	Ôn tập và kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	70	Ôn tập và kiểm tra học kì II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
37		Tuần học dự trữ

LỚP 9

1. Phân chia số tiết theo học kỳ và tuần học

Cả năm (37 tuần)	
70 tiết	
Học kì 1	Học kì 2
19 tuần: 36 tiết	18 tuần: 34 tiết
18 tuần x 2 tiết / tuần	17 tuần x 2 tiết / tuần
1 tuần học dự trữ	1 tuần học dự trữ

2. Chi tiết phân phối chương trình

HỌC KỲ 1

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
1	1	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 1)
	2	- Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), xuất phát từ một số tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai, lưng hướng chạy. Tư thế sẵn sàng xuất phát. Ngồi mặt hướng chạy - xuất phát. Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”
2	3	- Bài thể dục (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
	4	- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục
3	5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 10 (nam và 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
	6	- 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, ngồi vai hướng chạy - xuất phát, ngồi lưng hướng chạy - xuất phát - Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục
4	7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 19 (nam), từ nhịp 1 - 18 (nữ); Học từ nhịp 19- 25 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18 - 20m)
	8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 19 (nam), từ nhịp 1 - 25 (nữ); Học từ nhịp 20 - 26 (nam) - Chạy ngắn: Ôn một số động tác hỗ trợ do GV chọn, trò chơi “ Chạy tiếp sức con thoi”, Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
5	9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 26 (nam), từ nhịp 1 - 25 (nữ); Học từ nhịp 26 - 29 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m)
	10	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 26 (nam), từ nhịp 1 - 29 (nữ); Học từ nhịp 27 - 36 (nam) - Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
6	11	- 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: 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)
	12	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam), từ nhịp 1 – 34 (nữ); Học từ nhịp 35 - 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
7	13	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam), từ nhịp 1 – 34 (nữ); Học từ nhịp 35 - 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
	14	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam), từ nhịp 1 - 40 (nữ). Học từ nhịp 40 - 45 (nữ), từ nhịp 40

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- 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). Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
8	15	- Bài TD: Hoàn thiện bài thể dục 1- 45 Nam, 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
	16	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 2)
9	17	- Bài TD: Hoàn thiện bài thể dục 1- 45 Nam, 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
	18	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam), từ nhịp 1 - 45 (nữ) có thể kiểm tra thử - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn). Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
10	19	Bài TD: Kiểm tra
	20	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn); 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
11	21	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập 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)
	22	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn); Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m) - Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lạng; 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
12	23	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn); 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)
	24	Chạy ngắn: Kiểm tra
13	25	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	26	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
14	27	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kỹ thuật

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	28	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
15	29	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	30	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
16	31	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	32	Nhảy xa: Kiểm tra
17	33	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT)
	34	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
18	35	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	36	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
19		Tuần học dự trữ

HỌC KỲ 2

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
20	37	- Nhảy cao: Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy - đá lăng; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn - Thể dục tự chọn (TTTC): Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu.
	38	- Nhảy cao: Ôn động tác đá 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: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
21	39	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao (do GV chọn); Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	40	- Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà (đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy - TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
22	41	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn), Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà - TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		bóng, sút bóng, đánh đầu. Học mới (Chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi)
	42	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
23	43	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	44	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao) - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi. Học mới (Chọn vị trí và không chế bóng bằng mu bàn chân). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
24	45	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi và bằng mu bàn chân.
	46	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi và bằng mu bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
25	47	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi và bằng mu bàn chân. Học mới (Chọn vị trí và không chế bóng bằng má trong bàn chân).
	48	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi, bằng mu và má trong bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
26	49	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi, bằng mu và má trong bàn chân. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
	50	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
		- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi, bằng mu và má trong bàn chân. Học mới (Chọn vị trí và không chế bóng bằng ngực).
27	51	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi, bằng mu, bằng má trong bàn chân và bằng ngực.
	52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng bằng đùi, bằng mu, bằng má trong bàn chân và bằng ngực. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
28	53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng. Học mới (phòng ngự và tấn công 2x2)
	54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn).
29	55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2. Học mới (phòng ngự và tấn công 3x3) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	56	- Nhảy cao: Như nội dung tiết 55 có thể kiểm tra thử - TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2, 3x3. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
30	57	Nhảy cao: Kiểm tra
	58	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2, 3x3. Nâng dần độ khó của bài tập (do GV tự chọn). - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn
31	59	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2, 3x3, đấu tập.
	60	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kỹ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2, 3x3, đấu tập.

Tuần	Tiết	Nội dung bài dạy
32	61	- TTTC: Bóng đá: Ôn các kĩ thuật chạm bóng, kiểm soát bóng, dẫn bóng, chuyền và nhận bóng, sút bóng, đánh đầu, chọn vị trí và không chế bóng, phòng ngự và tấn công 2x2, 3x3, đấu tập. - Đá cầu: Ôn Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéch trái); Học: Phát cầu cao chân nghiêng mình, Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập
	62	TTTC: Kiểm tra các kĩ thuật bóng đá đã học
33	63	- Đá cầu: Phát cầu cao chân bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéch trái); Một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập
	64	- Đá cầu: Ôn Phát cầu cao chân bằng mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp, đấu tập
34	65	- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân. Chuyền cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân bằng mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Đấu tập - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
	66	Đá cầu: Kiểm tra (do GV chọn hoặc cho HS bốc thăm)
35	67	Kiểm tra Chạy bền
	68	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT)
36	69	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
	70	Ôn tập, kiểm học kì, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
37		Tuần học dự trữ

Tổ trưởng chuyên môn
(đã ký)

Hiệu trưởng
(đã ký và đóng dấu)

Lê Đức Bình

Trần Thị Quý Đông