|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS SƠN ĐÀ**  **TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC**

**MÔN: THỂ DỤC LỚP 9**

**Năm học: 2023 - 2024**

***Cả năm: 35 tuần (70 tiết)***

***Học kì I: 18 tuần (36 tiết)***

***Học kì II: 17 tuần (34 tiết*)**

**HỌC KỲ I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Nội dung bài dạy** |
| 1 | 1 | Lí 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 hoặc lưng hướng chạy. |
| 2 | 3 | - Chạy ngắn: Ôn Trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", Tư thế sẵn sàng xuất phát.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục. |
| 4 | - Chạy ngắn: Trò chơi "Chạy đuổi", Ngồi mặt hướng chạy - xuất phát, Tư thế sẵn sàng - xuất phát. |
| 3 | 5 | - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Tại chỗ đánh tay.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục. |
| 6 | - Bài TD: Học từ nhịp 1 - 10 Bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng).  - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao - chạy nhanh. |
| 4 | 7 | - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 10 (nam); từ nhịp 1 - 10 (nữ); Học từ nhịp 11 - 18 (nữ).  - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao - chạy nhanh.  - Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục. |
| 8 | - 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. |
| 5 | 9 | - 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); Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m).  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 10 | - Bài TD: : Ôn từ nhịp 1 - 19 (nam); từ nhịp 1 - 25 (nữ); Học từ nhịp 20 - 26 (nam).  - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn, trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao. |
| 6 | 11 | - 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)  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 12 | - 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). |
| 7 | 13 | - 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).  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 14 | - 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. |
| 8 | 15 | - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam); từ nhịp 1 - 40 (nữ); Học từ nhịp 41 - 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 | Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 2). |
| 9 | 17 | Ôn tập : Bài TD |
| 18 | Kiểm tra giữa học kỳ I |
| 10 | 19 | - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam); từ nhịp 1 - 45 (nữ).  - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 20 | - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 11 | 21 | - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 22 | - Chạy ngắn: Ôn Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 12-  16 | 23 | - Ôn tập : Chạy ngắn |
| 24  ->31 | Chủ đề nhảy xa:  - Ôn phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy( vào ván giậm).  Bật nhảy, một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân,  - Ôn phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn)  - Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân,  - Hoàn thiện các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu "ngồi" |
| 32 | Ôn tập: Nhảy xa |
| 17 | 33 | Ôn tập: Nhảy xa |
| 34 | Kiểm tra cuối học kỳ I (Nhảy xa). |
| 18 | 35  36 | - Ôn tập: TCRLTT.  - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. |

**HỌC KỲ II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | 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.  - TTTC:Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 38 | - Nhảy cao: Ôn 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: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 20 | 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: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 40 | - Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 21 | 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: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 42 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua").  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 22 | 43 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 44 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 23 | .  45 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 46 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 24 | 47 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 48 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 25 | 49 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV |
| 50 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 26 | 51 | Ôn tập : Nhảy cao |
| 52 | Kiểm tra giữa học kỳ II: Nhảy cao |
| 27 | 53 | Ôn tập : Nhảy cao |
| 54 | - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 28 | 55 | - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 56 | - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 29 | 57 | - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |
| 58 | -Đá cầu : Ôn các kỹ thuật tâng cầu, đá cầu đã học.  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |
| 30-33 | 59 | Ôn tập : TTTC. |
| 60  ->65 | Chủ đề: Đá cầu:  - Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân , bằng đùi.  - Ôn tập phát cầu cao chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau (chếch phải, chếch trái).  - Học một số chiến thuật đá cầu, Luật đá cầu (Điều 22, 23), Thi đấu tập.  - Phát cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân nghiêng mình, một số bài tập phối hợp. Thi đấu tập.  Thực hiện phối hợp được một số chiến thuật cơ bản trong tập luyện để chuẩn bị tốt cho việc thi đấu và kiểm tra sau này.  - Đá cầu:Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học một số bài tập phối hợp; Đấu tập hoặc kiểm tra thử do GV chọn. |
| 66 | Ôn tập: Đá cầu |
| 34 | 67 | Ôn tập: Đá cầu |
| 68 | Kiểm tra cuối học kỳ II: (Đá cầu) |
| 35 | 69  70 | - Ôn tập : TCRLTT  - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BGH PHÊ DUYỆT** | **TỔ CHUYÊN MÔN**  **Dương Hoàng Chiến** | *Sơn Đà , ngày 20 tháng 8 năm 2023*  **GIÁO VIÊN**  **Phan Thị Việt Hà** |