|  |  |
| --- | --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1**TRƯỜNG THCS VÕ TRƯỜNG TOẢN****NHÓM THỂ DỤC** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
|   | *Quận 1, ngày 10 tháng 4 năm 2020* |
|  |  |

**KẾ HOẠCH**

**THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH DẠY HỌC SAU TINH GIẢN THEO HƯỚNG DẪN CỦA CÔNG VĂN 1113/GDĐT-GDTrH**

**HỌC KỲ 2 NĂM HỌC 2019-2020**

**ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG DẠY HỌC THỂ DỤC 6 HỌC KÌ II**

|  |
| --- |
| **Tiết 39:** - Bật nhảy: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau, Đá lăng sang ngang; TCVĐ “Nhảy ô tiếp sức” **Tiết 40:** - Bật nhảy: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, sau, Đá lăng sang ngang; TCVĐ “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 41:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác: Đá lăng trước, sau, Đá lăng sang ngang; Học đà một bước đá lăng**Tiết 42:** - Bật nhảy: Ôn tập và trò chơi GV chọn; Học đà một bước giậm nhảy đá lăng - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 43:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân(GV chọn); Học bật xa, TCVĐ “bật xa tiếp sức”**Tiết 44:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân(GV chọn); Học bật xa, TCVĐ “bật xa tiếp sức” - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 45:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân(GV chọn); Học đà 3 bước giậm nhảy (vào đệm hoặc hố cát)**Tiết 46:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân(GV chọn); Học đà 3 bước giậm nhảy (vào đệm hoặc hố cát) - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 47:** - Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân(GV chọn); Học đà 3 bước giậm nhảy (vào đệm hoặc hố cát)**Tiết 48:** - Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Học chạy đà (tự do) nhảy xa - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 49:** - Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Học chạy đà (tự do) nhảy xa**Tiết 50:** - Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Ôn chạy đà (tự do) nhảy xa - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 51:** - Bật nhảy :Ôn chạy đà tự do – Nhảy xa, TCVĐ GV chọn **- C**hạy nhanh: xuất phát cao - chạy nhanh 20m-30m. TCVĐ GV chọn**Tiết 52: -** Bật nhảy: TCVĐ bật xa tiếp sức do GV chọn - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 53** - Bật nhảy: Ôn chạy đà một bước đá lăng, TCVĐ GV chọn**Tiết 54:** - Bật nhảy: Ôn chạy đà một bước đá lăng, TCVĐ GV chọn - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 55:** - Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng (vào đệm hoặc hố cát), TCVĐ GV chọn**Tiết 56:** - Bật xa: Bật xa hoặc trò chơi GV chọn  - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên  |
| **Tiết 57:** - Bật nhảy: Nhảy ô tiếp sức **Tiết 58:** |
| **Tiết 59:** - Bật nhảy: TCVĐ nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn - Đá cầu: Học tâng cầu bằng đùi - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 60:** - Bật nhảy: TCVĐ nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn - Đá cầu: Học tâng cầu bằng đùi  |
| **Tiết 61:** - Bật nhảy: TCVĐ nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn - Đá cầu: Học tâng cầu bằng đùi, TCVĐ GV chọn - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 62:** - Bật nhảy: Chạy đà tự do nhảy xa, TCVĐ do GV chọn - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, Học tâng cầu bằng má trong bàn chân |
| **Tiết 63:** - Bật nhảy: có thể kiểm tra do GV chọn - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, Học tâng cầu bằng má trong bàn chân - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 64:** - **Bật nhảy**: Kiểm tra |
| **Tiết 65:** - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo hướng 02 người - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 66:** **:** - Đá cầu: Ôn luyện chuẩn bị kiểm tra  |
| **Tiết 67:** **-** Đá cầu: Ôn chuyền cầu theo hướng 02 người, học chuyền càu 3 người, có thể kiểm tra (GV chọn)**Tiết 68:** - Đá cầu: Kiểm tra  |

**ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG DẠY HỌC THỂ DỤC 7 HỌC KÌ II**

|  |
| --- |
| **HỌC KỲ 2** *(18 TUẦN; 36 tiết)* |
| **Tiết 39:** - Bật nhảy: Ôn các động tác : Đá lăng trước- sau, trò chơi “Bật xa tiếp sức” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 40** -Bật nhảy: Ôn các động tác: Đá lăng trước, sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” |
| **Tiết 41:** - Bật nhảy : Ôn các động tác : Đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang ,trò chơi “Bật xa tiếp sức” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 42:** - Bật nhảy: Ôn các động tác: Đá lăng trước, sau, Đá lăng sang ngang; đà 1 bước dậm nhảy vào hố cát ( hoặc thảm ) |
| **Tiết 43:** - Bật nhảy: Ôn động tác đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát (hoặc thảm) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 44:** - Bật nhảy: Ôn các động tác: đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát (hoặc thảm), trò chơi do GV chọn. |
| **Tiết 45:** - Bật nhảy: Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, học trò chơi “ khóe vướng chân” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 46:** - Bật nhảy: Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, học trò chơi “ khóe vướng chân” |
| **Tiết 47:** - Bật nhảy :Ôn chạy đà (tự do) nhảy xa , học động tác : Nhảy “bước bộ” trên không  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 48:** - Bật nhảy :Ôn chạy đà (tự do) Nhảy xa, Nhảy “bước bộ” trên không , trò chơi “nhảy vào vòng tròn tiếp sức” |
| **Tiết 49:** -Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu ngồi - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 51:** - Bật nhảy: trò chơi “ nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn; học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà **-** Đá cầu : Ôn tâng cầu bằng đùi ,Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoăc theo nhóm) - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 52: -** Bật nhảy: ôn chạy đà 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 hoăc theo nhóm)- Học : tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang ,bước trượt chếch) |
| **Tiết 53** - Bật nhảy: Ôn đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát , chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đá cầu : Ôn tâng cầu bằng đùi ,Tâng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoăc theo nhóm) Học tâng cầu bằng mu bàn chân - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 54:** - Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, học :bật nhảy bằng 2 chân, tay với 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 hoăc theo nhóm) tâng cầu bằng mu bàn chân |
| **Tiết 55:** - Bật nhảy: Ôn 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 tâng cầu bằng đùi ,Tâng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoăc theo nhóm) tâng cầu bằng mu bàn chân ; học chuyền cầu bằng mu bàn chân - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 56:** - 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 : tâng cầu bằng mu bàn chân ,chuyền 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 ) |
| **Tiết 57:** - 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 xà  - Đá cầu : tâng cầu bằng mu bàn chân ,chuyền cầu bằng mu bàn chân ; học phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân ,một số điểm trong luật đá cầu (thời gian cho cuộc thi) - Chạy bền : chạy trên địa hình tự nhiên**Tiết 58:** - Bật nhảy : ôn 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 xà  - Đá cầu :ôn tâng cầu bằng mu bàn chân ,chuyền cầu bằng mu bàn chân ; phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân ,hoặc do GV chọn ; đấu tập |
| **Tiết 59:** - Bật nhảy: ôn bật nhảy bằng 2 chân ,tay với vào vật ở trên cao ,trò chơi “nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn  - Đá cầu: Đá cầu :ôn tâng cầu bằng mu bàn chân ,chuyền cầu bằng mu bàn chân ; phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân ,hoặc do GV chọn ; đấu tập - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 60:** - Bật nhảy: ôn chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà ,bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật ở trên cao ,trò chơi ‘nhảy vượt rào tiếp sức”hoặc do GV chọn  - Đá cầu: Đá cầu :ôn tâng cầu bằng mu bàn chân ,chuyền cầu bằng mu bàn chân ; phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân ,hoặc do GV chọn ; đấu tập |
| **Tiết 61:** - Bật nhảy: TCVĐ nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn - Đá cầu: Học tâng cầu bằng đùi, TCVĐ GV chọn - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 62:** - Bật nhảy: Chạy đà tự do nhảy xa, TCVĐ do GV chọn- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, Học tâng cầu bằng má trong bàn chân |
| **Tiết 63:** - Bật nhảy: có thể kiểm tra do GV chọn- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, Học tâng cầu bằng má trong bàn chân- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 64:** - **Bật nhảy**: Kiểm tra |
| **Tiết 65:** - Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, học chuyền cầu tại chỗ, chuyền cầu theo hướng 02 người- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 66:** - Đá cầu: Ôn luyện chuẩn bị kiểm tra  |
| **Tiết 67:** **-** Đá cầu: Ôn chuyền cầu theo hướng 02 người, học chuyền càu 3 người, có thể kiểm tra (GV chọn)**Tiết 68:** - Đá cầu: Kiểm tra  |

**ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG DẠY HỌC THỂ DỤC 8 HỌC KÌ II**

|  |
| --- |
| **HỌC KỲ 2** *(18 TUẦN; 36 tiết)* |
| **Tiết 47:** - Nhảy xa: Luyện tập chạy đà – giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 48:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 49:** - Nhảy xa: Hoàn thiện các giai đoạn trong kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi” - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 50:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 51:** - Nhảy xa: Hoàn thiện các giai đoạn trong kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi” - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 52: Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 53:** - Nhảy xa: ***kiểm tra*** **Tiết 54:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 55:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 56:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 57:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 58:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 59:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 60:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 61:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 62:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 63:** - **Thể thao tự chọn:**  ***Kiểm tra*** **Tiết 64** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 65:** - Nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật “Nhảy cao bước qua”**Tiết 66:** - Chạy bền: ***Kiểm tra trên địa hình tự nhiên*** |
| **Tiết 68:** - Nhảy cao: ***Kiểm tra***  |

**ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG DẠY HỌC THỂ DỤC 9 HỌC KÌ II**

|  |
| --- |
| **HỌC KỲ 2** *(18 TUẦN; 36 tiết)* |
| **Tiết 47:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 48:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 49:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 50:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 51:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 52: Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 53**- Một số động tác bổ trợ sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 54:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 55:** - Nhảy cao: Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “bước qua”. Nâng cao thành tích.  - Một số động tác bổ trợ sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 56:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 57:** - Một số động tác bổ trợ sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 58:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 60:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 61:** - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên **Tiết 62:** **Thể thao tự chọn:**  Theo kế hoạch của trường hoặc do GV chọn |
| **Tiết 63:** - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước (chếch trái, chếch phải)+ Đá cầu cao chân bằng mu bàn chân, + Học di chuyển đơn bước ra sau chếch trái, chếch phải  - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 65**- Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên**Tiết 66:** - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra sau (chếch trái, chếch phải)+ Đá cầu cao chân bằng mu bàn chân,  + Học một số chiến thuật đá cầu. Luật đá cầu điều 22,23. Đấu tập - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |
| **Tiết 67:** - Đá cầu:+ Đá cầu cao chân bằng mu bàn chân,  + Phát cầu cao chân bằng mu chính diện bàn chân do GV chọn + Học một số bài tập phối hợp. Đấu tập**Tiết 68:** - Đá cầu:+ Đá cầu cao chân bằng mu bàn chân,  + Phát cầu cao chân bằng mu chính diện bàn chân do GV chọn + Học một số bài tập phối hợp. Đấu tập. Kiểm tra thử - Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |

**DUYỆT CỦA BGH NHÓM TRƯỞNG**

 **Nguyễn Minh Chương**