|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN TIÊN LÃNG**TRƯỜNG THCS QUYẾT TIẾN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do- Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9**

**NĂM HỌC: 2024-2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **CẢ NĂM** **35 Tuần** | **SỐ TIẾT: 70 tiết** |
| HỌC KÌ I  18 TUẦN | **36 tiết****18 tuần x 2 tiết/ tuần = 36 tiết**Kiểm tra giữa kì I: Tuần 9. Kiểm tra cuối kì I: Tuần 18 |
| HỌC KÌ 2  17 TUẦN | **34 tiết****17 tuần x 2 tiết/ tuần = 34 tiết**Kiểm tra giữa kì II: Tuần 27. Kiểm tra cuối kì II: Tuần 32 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Tên bài / chủ đề** |
|  |  | **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 100m (9 tiết)** |
|  |  | **Bài 1: Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát** |
| **1** | 1 | Củng cố kỹ thuật xuất phátCủng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| 2 | Củng cố kỹ thuật xuất phátCủng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| **2** | 3 | Củng cố kỹ thuật xuất phátCủng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| 4 | Củng cố kỹ thuật xuất phátCủng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
|  |  | **Bài 2**: Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích |
| **3** | 5 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãngCủng cố kỹ thuật về đíchPhối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| 6 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãngCủng cố kỹ thuật về đíchPhối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| **4** |  7 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãngCủng cố kỹ thuật về đíchPhối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| 8 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãngCủng cố kỹ thuật về đíchPhối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| **5** | 9 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãngCủng cố kỹ thuật về đíchPhối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắnTrò chơi phát triển sức nhanh |
| **Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng (14 Tiết)** |
| **Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy** |
| 10 | Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêngKĩ thuật giậm nhảyKĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảyTrò chơi phát triển sức mạnh |
| **6** | 11 | Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêngKĩ thuật giậm nhảyKĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảyTrò chơi phát triển sức mạnh |
| 12 | Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêngKĩ thuật giậm nhảyKĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảyTrò chơi phát triển sức mạnh |
| **7** | **Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)** |
| 13 | Kĩ thuật trên khôngKĩ thuật rơi xuống cát (đệm)Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 14 | Kĩ thuật trên khôngKĩ thuật rơi xuống cát (đệm)Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **8** | 15 | Kĩ thuật trên khôngKĩ thuật rơi xuống cát (đệm)Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 16 | Kĩ thuật trên khôngKĩ thuật rơi xuống cát (đệm)Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **9** | 17 | Kĩ thuật trên khôngKĩ thuật rơi xuống cát (đệm)Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 18 | Kiểm tra giữa kì IChạy cự ly ngắn (100m) |
| **10** | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng** |
| 19 | Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêngMột số điều luật trong thi đấu nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| 20 | Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêngMột số điều luật trong thi đấu nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| **11** | 21 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước quaMột số điều luật trong thi đấu Nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| 22 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước quaMột số điều luật trong thi đấu Nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| **12** | 23 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước quaMột số điều luật trong thi đấu Nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| 24 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước quaMột số điều luật trong thi đấu Nhảy caoTrò chơi phát triển sức mạnh |
| **Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (9 tiết)** |
| **Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát** |
| **13** | 25  | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| 26 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| **14** | 27 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| 28 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phátMột số điều luật thi đấu chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| **Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích** |
| **15** | 29 | Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| 30 | Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| **16** | 31 | Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| 32 | Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| **17** | 33 | Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bìnhTrò chơi phát triển sức bền |
| **Chủ đề 4: Bài thể dục liên hoàn (7 tiết)** |
| **Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)** |
| 34 | Động tác giậm chân tại chỗĐộng tác thu chân, tay caoĐộng tác bật tách chụmĐộng tác vặn mìnhTrò chơi phát triển khéo léo |
| **18** | 35 | Động tác giậm chân tại chỗĐộng tác thu chân, tay caoĐộng tác bật tách chụmĐộng tác vặn mìnhTrò chơi phát triển khéo léo |
| 36 | Kiểm tra cuối kỳ IChạy cự li trung bình |

**HỌC KÌ II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Nội Dung dạy ( Chủ đề dạy)** |
| **19** | **37** | Động tác giậm chân tại chỗĐộng tác thu chân, tay caoĐộng tác bật tách chụmĐộng tác vặn mìnhTrò chơi phát triển khéo léo |
| **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)** |
| **38** | Động tác đặt gótĐộng tác bước đuổiĐộng tác đẩy hôngTrò chơi phát triển khéo léo |
| **20** | **39** | Động tác đặt gótĐộng tác bước đuổiĐộng tác đẩy hôngTrò chơi phát triển khéo léo |
| **40** | Động tác đặt gótĐộng tác bước đuổiĐộng tác đẩy hôngTrò chơi phát triển khéo léo |
| **21** | **41** | Động tác đặt gótĐộng tác bước đuổiĐộng tác đẩy hôngTrò chơi phát triển khéo léo |
| **Chủ đề 5: Thể thao tự chọn (Cầu lông) (24 tiết)** |
| **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải** |
| **42** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **22** | **43** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **44** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **23** | **45** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **46** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **24** | **47** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **48** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **25** | **49** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phảiBài tập phối hợpMột số điều luật thi đấu cầu lôngTrò chơi vân động |
| **Bài 2 : Kĩ thuật đập cầu thuận tay** |
| **50** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **26** | **51** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **52** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động  |
| **27** | **53** | Kiểm tra giữa kỳ II:Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải |
| **54** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **28** | **55** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **56** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **29** | **57** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **58** | Kĩ thuật đập cầu thuận tayBài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **Bài 3: Kỹ thuật bỏ nhỏ** |
| **30** | **59** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **60** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **31** | **61** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **62** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **32** | **63** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **64** | Kiểm tra cuối kỳ 2:Kiểm tra kỹ thuật đập cầu thuận tay |
| **33** | **65** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **66** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **34** | **67** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏTrò chơi vân động |
| **68** | Ôn tập |
| **35** | **69** | Bật xa tại chỗ + nằm ngửa gập bụng |
| **70** | Chạy tùy sức 5’ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian****(1)** | **Thời điểm****(2)** | **Phương pháp-hình thức****(3)** |
| Bài thường xuyên số 1 | 15 phút | Tuần 5 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 2 | 15 phút | Tuần 14 | Thực hành |
| Giữa Học kỳ 1 | 45 phút | Tuần 9 | Thực hành |
| Cuối Học kỳ 1 | 45 phút | Tuần 18 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 1 | 15 phút | Tuần 23 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 2 | 15 phút | Tuần 30 | Thực hành |
| Giữa Học kỳ 2 | 45 phút | Tuần 27 | Thực hành |
| Cuối Học kỳ 2 | 45 phút | Tuần 32 | Thực hành |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Nhan** | **TỔ TRƯỞNG****Nguyễn Quang Tạo** | **NHÓM GDTC****Phạm Thị Vân****Trần Mạnh Hải** |