|  |  |
| --- | --- |
| 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 phát  Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 2 | Củng cố kỹ thuật xuất phát  Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| **2** | 3 | Củng cố kỹ thuật xuất phát  Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 4 | Củng cố kỹ thuật xuất phát  Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  Trò 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 quãng  Củng cố kỹ thuật về đích  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 6 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng  Củng cố kỹ thuật về đích  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| **4** | 7 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng  Củng cố kỹ thuật về đích  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 8 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng  Củng cố kỹ thuật về đích  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn  Trò chơi phát triển sức nhanh |
| **5** | 9 | Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng  Củng cố kỹ thuật về đích  Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn  Trò 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 nghiêng  Kĩ thuật giậm nhảy  Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **6** | 11 | Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Kĩ thuật giậm nhảy  Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 12 | Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Kĩ thuật giậm nhảy  Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **7** | **Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)** | |
| 13 | Kĩ thuật trên không  Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 14 | Kĩ thuật trên không  Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **8** | 15 | Kĩ thuật trên không  Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 16 | Kĩ thuật trên không  Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **9** | 17 | Kĩ thuật trên không  Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 18 | Kiểm tra giữa kì I  Chạy 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 nghiêng  Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 20 | Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **11** | 21 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 22 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **12** | 23 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao  Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 24 | Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao  Trò 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 phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình  Trò chơi phát triển sức bền |
| 26 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình  Trò chơi phát triển sức bền |
| **14** | 27 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình  Trò chơi phát triển sức bền |
| 28 | Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình  Trò 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 bình  Trò 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 bình  Trò 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 bình  Trò 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 bình  Trò 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 bình  Trò 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 chỗ  Động tác thu chân, tay cao  Động tác bật tách chụm  Động tác vặn mình  Trò chơi phát triển khéo léo |
| **18** | 35 | Động tác giậm chân tại chỗ  Động tác thu chân, tay cao  Động tác bật tách chụm  Động tác vặn mình  Trò chơi phát triển khéo léo |
| 36 | Kiểm tra cuối kỳ I  Chạy cự li trung bình |

**HỌC KÌ II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Nội Dung dạy ( Chủ đề dạy)** |
| **19** | **37** | Động tác giậm chân tại chỗ  Động tác thu chân, tay cao  Động tác bật tách chụm  Động tác vặn mình  Trò chơi phát triển khéo léo |
| **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)** | |
| **38** | Động tác đặt gót  Động tác bước đuổi  Động tác đẩy hông  Trò chơi phát triển khéo léo |
| **20** | **39** | Động tác đặt gót  Động tác bước đuổi  Động tác đẩy hông  Trò chơi phát triển khéo léo |
| **40** | Động tác đặt gót  Động tác bước đuổi  Động tác đẩy hông  Trò chơi phát triển khéo léo |
| **21** | **41** | Động tác đặt gót  Động tác bước đuổi  Động tác đẩy hông  Trò 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 phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **22** | **43** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **44** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **23** | **45** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **46** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **24** | **47** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **48** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **25** | **49** | Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  Bài tập phối hợp  Một số điều luật thi đấu cầu lông  Trò chơi vân động |
| **Bài 2 : Kĩ thuật đập cầu thuận tay** | |
| **50** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **26** | **51** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợp  Trò chơi vân động |
| **52** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợp  Trò 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 tay  Bài tập phối hợp  Trò chơi vân động |
| **28** | **55** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợp  Trò chơi vân động |
| **56** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợp  Trò chơi vân động |
| **29** | **57** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợpTrò chơi vân động |
| **58** | Kĩ thuật đập cầu thuận tay  Bài tập phối hợp  Trò chơi vân động |
| **Bài 3: Kỹ thuật bỏ nhỏ** | | |
| **30** | **59** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **60** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **31** | **61** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **62** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **32** | **63** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **64** | Kiểm tra cuối kỳ 2:  Kiểm tra kỹ thuật đập cầu thuận tay |
| **33** | **65** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **66** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò chơi vân động |
| **34** | **67** | Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ  Trò 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** |