| **TRƯỜNG THCS HOÀ AN**  **TỔ:**  **GDTC - NGHỆ THUẬT**  **Họ và tên giáo viên: Lê Quốc Hưng** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
| --- | --- |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC GDTC, LỚP 9**

**(Năm học 2024 - 2025)**

**1.Phân phối chương trình**

**- Cả năm: 35 tuần = 70 tiết**

**- Học kì I: 18 tuần = 36 tiết**

**- Học kì II: 17 tuần = 34 tiết**

| **Stt**  (1) | **Chủ đề**  (2) | **Tên bài và Nội dung chi tiết**  (3) | | **Thứ tự tiết dạy trong năm.**    (4) | **Thời điểm.**  **(Tuần)**  (5) | **Ghi chú**  (6) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất** | **Lý thyết** | 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  a. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe  b. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất.  2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  a. Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh  b. Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.  c. Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh | Lồng ghép các tiết thực hành | Lồng ghép các tiết học ở kì 1 |  |
| **2** | **Chạy cự ly ngắn 100 m**  **( 9 tiết)** | **Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát**  **( 4 tiết)** | - Cũng cố kĩ thuật xuất phát  - Cũng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi: Đổi bóng. | **1** | **Tuần 1** |  |
| - Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe  - Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn). | **2** |
| - Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.  - Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn). | **3** | **Tuần 2** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn). | **4** |
| **Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quảng và về đích**  **(5 tiết)** | - Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quảng  - Cũng cố kĩ thuật về đích  - Trò chơi: Đổi chỗ | **5** | **Tuần 3** |  |
| - Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất.  - Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Trò chơi: (GV chọn). | **6** |
| - Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích  - Trò chơi: (GV chọn). | **7** | **Tuần 4** |  |
| - Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn). | **8** |
| - Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Trò chơi: (GV chọn). | **9** | **Tuần 5** |  |
| **3** | **Nhảy cao nằm nghiêng** | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**  **(5 tiết)** | - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng.  - Học kĩ thuật giậm nhảy.  - Trò chơi: (GV chọn). | **10** |
| - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)  - Trò chơi: (GV chọn). | **11** | **Tuần 6** |  |
| - Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh.  - Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Trò chơi: (GV chọn). | **12** |
| - Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.  - Trò chơi: (GV chọn).. | **13** | **Tuần 7** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy  - Trò chơi: (GV chọn). | **14** |
| **Bài 2: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).**  **(4 tiết)** | - Học kĩ thuật bay trên không và kĩ thuật rơi xuống cát  - Trò chơi: Ngồi di chuyển đến đích | **15** | **Tuần 8** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát  - Trò chơi: (GV chọn). | **16** |
| - Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát  - Trò chơi: (GV chọn). | **17** | **Tuần 9** |  |
| **4** | **KIỂM TRA**  **GIỮA KỲ I** | **Chạy cự ly ngắn 100 m** | Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m | **18** |
|  |  |  | - Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát  - Trò chơi: (GV chọn). | **19** | **Tuần 10** |  |
| **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng.**  **(5 tiết)** | - Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi: Lò cò vượt rào | **20** |
| - Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi: (GV chọn). | **21** | **Tuần 11** |  |
| - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi: (GV chọn). | **22** |
| - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi: (GV chọn). | **23** | **Tuần 12** |  |
| - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.  - Trò chơi: (GV chọn). | **24** |
| **5** | **Chạy cự ly trung bình**  **(9 tiết)** | **Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  **(4 tiết)** | - Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.  - Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.  - Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m.  - Trò chơi: Tiếp sức đồng đội. | **25** | **Tuần 13** |  |
| - Tìm hiểu Dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.  - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m  - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m  - Trò chơi: (GV chọn). | **26** |
| - Tìm hiểu một số điều luật chạy cự li trung bình  - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m  - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m  - Trò chơi: (GV chọn). | **27** | **Tuần 14** |  |
| - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m  - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m  - Trò chơi: (GV chọn). | **28** |
| **Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giũa quảng và về đích**  **(5tiết)** | - Cũng cố kĩ thuật chạy giũa quảng và về đích  - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.  - Luyện tập chạy lặp lại cự li 200 – 250m  - Trò chơi: Chuyển bóng đến đích. | **29** | **Tuần 15** |  |
| - Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh.  - Luyện tập xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m  - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m  - Trò chơi: (GV chọn). | **30** |
| - Cũng cố phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình  - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m.  - Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m  - Trò chơi: (GV chọn). | **31** | **Tuần 16** |  |
| - Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m  - Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam)  - Trò chơi: (GV chọn). | **32** |
| - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam)  - Trò chơi: (GV chọn) | **33** | **Tuần 17** |  |
| **6** | **Bài Tập Thể Dục**  **(7 tiết)** | **Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.( phần 1)**  **(3tiết)** | - Học; Động tác giậm chân tại chổ; Động thu chân, tay cao.  - Trò chơi: Nhảy dây đồng đội hình số 8. . | **34** |
| - Học; Động tác bật tách chụm, Động tác vặn mình.  - Luyện tập; Động tác giậm chân tại chổ; Động thu chân, tay cao.  ;  - Trò chơi: (GV chọn) | **35** | **Tuần 18** |  |
| **7** | **KIỂM TRA**  **HỌC KỲ I** | **Nhảy cao kiểu năm nghiêng** | Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu nằm nghiêng. | **36** |
|  | **Bài Tập Thể Dục (tiếp theo)** |  | - Luyện tập; Động tác bật tách chụm; Động tác vặn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vặn mình.  - Trò chơi: (GV chọn) | **37** | **Tuần 19** |  |
| **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.**  **( Phần 2)**  **(4 tiết)** | - Học; Động tác đặt gót; Động tác bước đuổi.  - Trò chơi: Luân phiên phối hợp chân tay. | **38** |
| - Học; Động tác đẩy hông; Động tác bật nhảy  - Luyện tập: Động tác đặt gót; Động tác bước đuổi.  - Trò chơi: (GV chọn). | **39** | **Tuần 20** |  |
| - Học phối hợp bài thể dục với nhạc.  - Trò chơi: (GV chọn) | **40** |
| - Ôn tập phối hợp bài thể dục với nhạc.  - Trò chơi: Gv chọn. | **41** | **Tuần 21** |  |
| **8** | **Cầu Lông**  **( 24 tiết)** | **Bài 1: Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải .**  **(8 tiết)** | - Học; Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: Thi bật nhảy đánh cầu vào ô. | **42** |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **43** | **Tuần 22** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **44** |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **45** | **Tuần 23** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **46** |
| - Học phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **47** | **Tuần 24** |  |
| - Luyện tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **48** |
| - Luyện tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.  - Trò chơi: (GV chọn) | **49** | **Tuần 25** |  |
| **Bài 2: Kĩ thuật bật nhảy** **đập cầu thuận tay.**  **(8 tiết)** | - Học kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: Thi bật nhảy đập cầu thuận tay | **50** |
| - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu cầu lông  - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn). | **51** | **Tuần 26** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **52** |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **53** | **Tuần 27** |  |
| **9** | **KIỂM TRA**  **GIỮA KỲ II** | **Bài TD** | Kiểm tra kĩ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu. | **54** |
|  |  |  | - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **55** | **Tuần 28** |  |
| - Bài tập phối hợp đồng đội. ( Phối hợp phát cầu và di - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **56** |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **57** | **Tuần 29** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.  - Trò chơi: (GV chọn) | **58** |
| **Bài 3: Kĩ thuật bỏ nhỏ (8 tiết)** | - Học kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và bỏ nhỏ trái tay  - Trò chơi: Tâng cầu tiếp sức. | **59** | **Tuần 30** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay và bỏ nhỏ trái tay  - Trò chơi: (GV chọn). | **60** |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **61** | **Tuần 31** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **62** |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **63** | **Tuần 32** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **64** |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **65** | **Tuần 33** |  |
| - Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ  - Trò chơi: (GV chọn). | **66** |
| **10** | **KIỂM TRA**  **HỌC KỲ II** | **Cầu Lông** | Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ | **67** | **Tuần 34** |  |
| **11** | **KIỂM TRA**  **TC RLTT** | **- Bật xa tại chổ**  **Chạy nhanh 30m tính thời gian.** | **- Tính thành tích bật xa tại chổ**  **- Chạy nhanh 30m tính thời gian.** | **68** |
| **KIỂM TRA**  **TC RLTT** | **Tại chỗ gập bụng.** | **Số lần / thời gian** | **69** | **Tuần 35** |  |
| **KIỂM TRA**  **TC RLTT** | **Chạy tùy sức 5 phút (m)** | **Tính thành tích ( quảng đường )** | **70** |