|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**  **Trường THCS Gia Thụy**  **\* MỘT SỐ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH :**  - Giảm 50% nội dung theo kế hoạch đầu năm, thực hiện từ tuần 24 đến tuần 37.  - Số tiết thực hiện: 1 tiết/ tuần. | | | **KẾ HOẠCH DẠY HỌC THỂ DỤC**  **KHỐI 6 – HỌC KÌ II**  **NĂM HỌC 2019 – 2020** | |
| **TUẦN** | **TIẾT** | **NỘI DUNG** | |
| **20** | **37** | - **Bật nhảy:** Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang, trò chơi" Nhảy ô tiếp sức".  **- Chạy nhanh:** Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Trò chơi: Chạy tiếp sức. | |
| **38** | **- Bật nhảy:** Ôn động tác đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang, trò chơi" Nhảy ô tiếp sức".  **- Chạy nhanh:** Ôn động tác đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát ; Trò chơi (do GV chọn)  **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **21** | **39** | **- Bật nhảy:** Ôn động tác Đá lăng trước, đá lăng sau, đá lăng sang ngang. Học đà một bước đá lăng.  **- Chạy nhanh:** Ôn động tác đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát ; Trò chơi (Chạy tiếp sức chuyển vật) | |
| **40** | **- Bật nhảy:** Ôn tập và trò chơi( do GV chọn); Học: Đà 1 bước giậm nhảy – đá lăng.  **- Chạy nhanh**: Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ hoặc  trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông.  **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên | |
| **22** | **41** | **- Bật nhảy:** Ôn một số động tác bổ trợ và tập phát triển sức mạnh chân. (do GV chọn); Học Bật xa; Trò chơi “ Bật xa tiếp sức”.  **- Chạy nhanh:** Ôn tập,  Trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi. | |
| **42** | **- Bật nhảy:** Ôn một số động tác bổ trợ và tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi(do GV chọn)  **- Chạy nhanh:** Ôn tập,  Trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay; Đi chuyển sang chạy nhanh 20-30m.  **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **23** | **43** | **- Bật nhảy:** Ôn một số động tác bổ trợ và tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi(do GV chọn); Học: Đà ba bước-giậm nhảy( vào hố cát hoặc nệm)  **- Chạy nhanh:** Ôn tập,  Trò chơi (do GV chọn); Học: Xuất phát cao- chạy nhanh 20-30m. | |
| **44** | **- Bật nhảy:** Một số động tác bổ trợ, đà 3 bước – giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).  **- Chạy nhanh:** Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m, trò chơi (do GV chọn)  **- Chạy bền:**  Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **24** | **45** | Ôn tập bài thể dục phát triển chung - Bật nhẩy: các bài tập phát triển sức mạnh chân | |
| **25** | **46** | Ôn tập bài thể dục phát triển chung - Bật nhẩy: tập luyện kĩ thuật bật nhảy tại chỗ | |
| **26** | **47** | Bật nhẩy: Luyện tập bật nhẩy tại chỗ, đá cầu: học tâng cầu bằng đùi | |
| **27** | **48** | Bật nhẩy: Các bài tập phát triển sức mạnh (bài tập về nhà tâp luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi) | |
| **28** | **49** | Bật nhảy: Các bài tập phát triển thể lực – ôn tập bài thể dục phát triển chung | |
| **29** | **50** | Đá cầu: Học tâng cầu bằng đùi | |
| **30** | **51** | Đá cầu: Ôn tập tâng cầu bằng đùi | |
| **31** | **52** | Đá cầu: Học tâng cầu bằng mu bàn chân | |
| **32** | **53** | Đá cầu: Ôn tập tâng cầu bằng mu bàn chân | |
| **33** | **54** | Kiểm tra bài thể dục phát triển chung. | |
| **34** | **55** | Kiểm tra bật nhảy | |
| **35** | **56** | Kiểm tra bài dân vũ | |
| **36** | **57** | Kiểm tra học kì II: đá cầu | |
| **37** |  | Ôn tập | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**  **Trường THCS Gia Thụy**  **\* MỘT SỐ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH :**  - Giảm 50% nội dung theo kế hoạch đầu năm, thực hiện từ tuần 24 đến tuần 37.  - Số tiết thực hiện: 1 tiết/ tuần. | | | **KẾ HOẠCH DẠY HỌC THỂ DỤC**  **KHỐI 7 – HỌC KÌ II**  **NĂM HỌC 2019 - 2020** |
| **TUẦN** | **TIẾT** | **NỘI DUNG** | |
| **20** | **37** | **- Bài TD**:  Học 2 động tác : Vươn thở, tay  **- Bật nhảy:** Ôn động tác đá lăng trước - sau trò chơi "Bật xa tiếp sức".  **- Chạy bền:**  Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **38** | **- Bài TD:**  Ôn 2 động tác, vươn thở, tay; Học 2 động tác: chân, lườn  **- Bật nhảy:** Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, trò chơi "nhảy ô tiếp sức". | |
| **21** | **39** | **- Bài TD:**  Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn  **- Bật nhảy:** ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, trò chơi "bật xa tiếp sức".  **- Chạy bền:**  Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **40** | **- Bài TD**:  Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ nhịp điệu)  **- Bật nhảy:** Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy vào hố cát. | |
| **22** | **41** | **- Bài TD:**  Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn  **- Bật nhảy:** Ôn động tác  đà một bước giậm nhảy đá lăng ; Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát.  **- Chạy bền:**  Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **42** | **- Bài TD:**  Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn; Học 2 động tác: bụng, phối hợp.  **- Bật nhảy**: Ôn động tác đà một bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát. Trò chơi (do GV chọn) | |
| **23** | **43** | **- Bài TD**:  ôn 6 động tác đã học.  **- Bật nhảy:** ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Học: Trò chơi "khéo vướng chân".  **- Chạy bền**:  Chạy trên địa hình tự nhiên. | |
| **44** | **- Bài TD:**  Ôn 6 động tác đã học: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; Học 2 động tác : thăng bằng, nhảy.  **- Bật nhảy:** Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi "khéo vướng chân". | |
| **24** | **45** | Học động tác điều hoà; Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác | |
| **25** | **46** | Bật nhẩy: Học động tác: Nhảy "bước bộ" trên không, chạy đà chính diện | |
| **26** | **47** | Bật nhẩy: Luyện tập bật nhẩy tại chỗ, học dậm nhẩy co chân qua xà | |
| **27** | **48** | Bật nhẩy: Các bài tập phát triển sức mạnh, học dậm nhẩy chân lăng duỗi thẳng qua xà (bài tập về nhà tập luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi | |
| **28** | **49** | Bật nhảy: Các bài tập phát triển thể lực – ôn tập bài thể dục 9 động tác | |
| **29** | **50** | Đá cầu: Học tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chếch) | |
| **30** | **51** | Đá cầu: Ôn tập tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chếch), tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân | |
| **31** | **52** | Đá cầu: Học chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | |
| **32** | **53** | Đá cầu: Ôn tập chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | |
| **33** | **54** | Kiểm tra bài thể dục phát triển chung. | |
| **34** | **55** | Kiểm tra đá cầu | |
| **35** | **56** | Kiểm tra bài dân vũ | |
| **36** | **57** | Kiểm tra học kì II: bật nhẩy | |
| **37** |  | Ôn tập | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**  **Trường THCS Gia Thụy**  **\* MỘT SỐ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH :**  - Giảm 50% nội dung theo kế hoạch đầu năm, thực hiện từ tuần 24 đến tuần 37.  - Số tiết thực hiện: 1 tiết/ tuần. | | | **KẾ HOẠCH DẠY HỌC THỂ DỤC**  **KHỐI 8 – HỌC KÌ II**  **NĂM HỌC 2019 - 2020** |
| **TUẦN** | **TIẾT** | **NỘI DUNG** | |
| **20** | **37** | **- Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn)  - **TTTC:** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV | |
| **38** | **- Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi ''Lò cò tiếp sức'' hoặc do GV chọn; Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy)  **- TTTC**: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV  - **Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên | |
| **21** | **39** | **- Nhảy xa**: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi ''Lò cò tiếp sức'' hoặc do GV chọn; Giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy)  **- TTTC**: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV | |
| **40** | - **Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi ''Lò cò tiếp sức'' hoặc do GV chọn, Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không  **- TTTC**: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của  **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên | |
| **22** | **41** | **- Nhảy xa**: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi ''Lò cò tiếp sức'' hoặc do GV chọn, Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm)  **- TTTC**: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV | |
| **42** | **- Nhảy xa**:Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV  chọn), hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ''ngồi''  **- TTTC**:Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV  **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên | |
| **23** | **43** | **- Nhảy xa**: Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà - giậm nhảy)  **- TTTC**:Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV | |
| **44** | **- Nhảy xa**: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ''ngồi''  **- TTTC**: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV  **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên | |
| **24** | **45** | Ôn tập bài thể dục 35 động tác - Các bài tập phát triển sức mạnh: nhẩy dây,… | |
| **25** | **46** | Ôn tập bài thể dục 35 động tác – Các bài tập thể lực: chống đẩy, gập bụng,… | |
| **26** | **47** | Ôn tập bài thể dục 35 động tác – Các bài tập thể lực: chống đẩy, gập bụng,… | |
| **27** | **48** | Cầu lông: ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp tay, đánh cầu qua lại - Các bài tập phát triển sức mạnh (bài tập về nhà tâp luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi | |
| **28** | **49** | Cầu lông: ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp tay, đánh cầu qua lại - Các bài tập phát triển sức mạnh (bài tập về nhà tâp luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi | |
| **29** | **50** | Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật nhẩy, bật cao tại chỗ, … | |
| **30** | **51** | Các bài tập phát triển sức mạnh: Bật nhẩy, bật cao tại chỗ, … | |
| **31** | **52** | Cầu lông: ôn tập đập cầu - Các bài tập phát triển sức mạnh | |
| **32** | **53** | Cầu lông: ôn tập đập cầu - Các bài tập phát triển sức mạnh | |
| **33** | **54** | Kiểm tra bài thể dục 35 động tác | |
| **34** | **55** | Kiểm tra cầu lông | |
| **35** | **56** | Kiểm tra bài dân vũ | |
| **36** | **57** | Kiểm tra học kì II: cầu lông | |
| **37** |  | Ôn tập | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**  **Trường THCS Gia Thụy**  **\* MỘT SỐ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH :**  - Giảm 50% nội dung theo kế hoạch đầu năm, thực hiện từ tuần 24 đến tuần 37.  - Số tiết thực hiện: 1 tiết/ tuần. | | | **KẾ HOẠCH DẠY HỌC THỂ DỤC**  **KHỐI 9 – HỌC KÌ II**  **NĂM HỌC 2019 - 2020** |
| **TUẦN** | **TIẾT** | **NỘI DUNG** | |
| **20** | **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 | |
| **21** | **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 | |
| **22** | **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 | |
| **23** | **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 | |
| **24** | **45** | Ôn tập bài thể dục 45 động tác - Các bài tập phát triển sức mạnh thân dưới | |
| **25** | **46** | Ôn tập bài thể dục 45 động tác – các bài tập phát triển sức mạnh thân trên | |
| **26** | **47** | Ôn tập bài thể dục 45 động tác – các bài tập thể lực | |
| **27** | **48** | Đá cầu: ôn tập tâng cầu - Các bài tập phát triển sức mạnh (bài tập về nhà tâp luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi | |
| **28** | **49** | Đá cầu: ôn tập tâng cầu - Các bài tập phát triển sức mạnh (bài tập về nhà tâp luyện bài dân vũ: Việt Nam Ơi | |
| **29** | **50** | Bài tập thể lực: Chống đấy – gập bụng | |
| **30** | **51** | Bài tập thể lực: Bật nhảy - squat | |
| **31** | **52** | Đá cầu: ôn tập tâng cầu - Các bài tập phát triển sức mạnh: squat, plank ... | |
| **32** | **53** | Đá cầu: ôn tập tâng cầu – các bài tập thể lực tabata với nhạc | |
| **33** | **54** | Kiểm tra bài thể dục liên hoàn 45 động tác | |
| **34** | **55** | Kiểm tra thể lực. | |
| **35** | **56** | Kiểm tra bài dân vũ Việt Nam ơi. | |
| **36** | **57** | Kiểm tra học kì II: đá cầu | |
| **37** |  | Ôn tập | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAN GIÁM HIỆU**  **Nguyễn Thị Mỹ Linh** | **TỔ TRƯỞNG CM**  **Nguyễn Thu Hương** | **NHÓM TRƯỞNG CM**  **Mai Anh Tú** |