

**Phụ lục II**  
**HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG CẤP THCS**  
**MÔN THỂ DỤC - Từ lớp 7 đến lớp 9**

*(Kèm theo Công văn số 40.40/BGDĐT-GDTrH ngày 1.6.tháng ..9.. năm 2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT)*

**1. Lớp 7**

TT (1)	Nội dung/Chủ đề (2)	Nội dung điều chỉnh (3)	Hướng dẫn thực hiện (4)
1	<b>Đội hình đội ngũ</b>	Ôn tập: Cách điều khiển một số kĩ năng đã học	Học sinh tự tập luyện
2	<b>Chạy nhanh</b>	Ôn tập: Một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực + Đứng mặt hướng chạy – xuất phát + Đứng lưng hướng chạy – xuất phát + Đứng lưng hướng chạy – xuất phát + Chạy bước nhỏ + Chạy gót chạm mông + Chạy nâng cao đùi + Đứng tại chỗ đánh tay	Học sinh tự tập luyện
3	<b>Chạy bền</b>	Ôn tập: - “Hai lần hít vào, hai lần thở ra” - Chạy bước nhỏ - Chạy gót chạm mông - Chạy nâng cao đùi - Chạy vòng số 8	Học sinh tự tập luyện

*Trần*

		- Chạy trên địa hình tự nhiên	
		Chạy lên dốc, xuống dốc (lên cầu thang, xuống cầu thang)	Học sinh tự đọc
4	<b>Nhảy xa, nhảy cao</b>	Điểm giậm nhảy trong Nhảy cao	Thay “điểm giậm nhảy” bằng “vị trí giậm nhảy”
		Trò chơi phát triển sức mạnh chân: <i>Trò chơi:</i> Khéo vướng chân	Học sinh tự đọc
5	<b>Đá cầu</b>	Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh “thi đấu” thành “đấu tập”
		Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân	Học sinh tự đọc
		Tâng cầu bằng mu bàn chân	Học sinh tự đọc
<b>Thể thao tự chọn</b>			
6	<b>Bóng chuyền</b>	Ôn tập: - Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay - Di chuyển - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay	Học sinh tự tập luyện
		Bài tập hỗ trợ: - Đệm bóng bằng hai tay: Người tập đập bóng xuống đất, để bóng nảy lên, sau đó di chuyển đến dưới bóng, thực hiện động tác đệm bóng - Phát bóng thấp tay chính diện: Thực hiện phát bóng từ sau đường biên ngang.	Học sinh tự đọc
7	<b>Bóng đá</b>	Ôn tập: - Một số động tác hỗ trợ và phát triển thể lực - Di chuyển	Học sinh tự tập luyện
		Đá bóng bằng mu bàn chân	Học sinh tự đọc

*Thầy*

8	<b>Bơi</b>	Phối hợp xuất phát - bơi trườn sấp	Học sinh tự đọc
		Ôn tập: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực trên cạn	Học sinh tự tập luyện
9	<b>Ném bóng</b>	Ôn tập: Một số bài tập hỗ trợ và phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay	Học sinh tự tập luyện

## 2. Lớp 8

<b>TT (1)</b>	<b>Nội dung/Chủ đề (2)</b>	<b>Nội dung điều chỉnh (3)</b>	<b>Hướng dẫn thực hiện (4)</b>
1	<b>Đội hình đội ngũ</b>	4 tiết Đội hình đội ngũ	Chỉ dạy 2 tiết, 2 tiết còn lại giáo viên sử dụng dạy chủ đề khác (do giáo viên lựa chọn)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số</li> <li>- Đứng nghiêm, đứng nghỉ; quay phải quay trái, quay sau</li> <li>- Đi đều thẳng hướng và vòng phải, vòng trái. Đi đều - đứng lại.</li> <li>Đổi chân khi đi đều sai nhịp</li> <li>- Dàn hàng, dồn hàng</li> </ul>	Học sinh tự tập luyện
2	<b>Chạy cự li ngắn</b>	Cách đóng bàn đạp	Học sinh tự đọc
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đứng mặt hướng chạy - xuất phát</li> <li>- Đứng vai hướng chạy - xuất phát</li> <li>- Đứng lưng hướng chạy - xuất phát</li> <li>- Ngồi - xuất phát</li> <li>- Xuất phát cao - Chạy nhanh 60 mét</li> </ul>	Học sinh tự tập luyện
3	<b>Chạy bền</b>	Cách chạy vượt một số chướng ngại vật trên đường: chạy lên, xuống cầu thang	Học sinh tự đọc
4	<b>Nhảy cao</b>	Điểm giậm nhảy	Thay “điểm giậm nhảy” bằng “vị trí giậm nhảy”
5	<b>Nhảy xa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mô phỏng động tác chân lăng giai đoạn trên không</li> <li>- Mô phỏng động tác chân giậm giai đoạn trên không</li> </ul>	Học sinh tự đọc

*Trần*

6	<b>Đá cầu</b>	Phát cầu cao chân chính diện bằng mu chân	Học sinh tự đọc
		Đấu tập theo luật	Yêu cầu “Đấu tập theo luật” chuyển thành “Giới thiệu về đấu tập”
		Một số chiến thuật thi đấu đơn	Yêu cầu “Học một số chiến thuật thi đấu đơn” chuyển thành “Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn”
		- Đỡ cầu bằng ngực - Tâng “búng” cầu - Tâng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân	Học sinh tự đọc
		Ôn tập: - Tâng cầu bằng đùi - Tâng cầu bằng má trong bàn chân - Tâng cầu bằng mu chân - Chuyển cầu theo nhóm	Học sinh tự tập luyện
<b>Thể thao tự chọn</b>			
7	<b>Bóng chuyền</b>	Ôn tập: - Phát bóng thấp tay chính diện - Đệm bóng	Học sinh tự tập luyện
		Bài tập phối hợp: - Bài tập 2: Phát bóng vào các vị trí được quy định ở hàng trên hoặc hàng dưới. Ở sân bên kia có 3 người ở các vị trí khác nhau để đưa bóng lên cao và về phía lưới - Bài tập 3: Từ vị trí phát bóng ở đường biên ngang, phát bóng qua lưới và vào vị trí hàng dưới (số 1) người hàng dưới đệm bóng cho những người ở hàng trên, (vị trí số 2 hoặc số 3). Vị trí số 2 hoặc 3 chuyền bóng cao tay cho người kia (ở hàng trên)	Học sinh tự đọc

*Trang*

		Luật Bóng chuyền mini: - Một số kí hiệu động tác của trọng tài - Hội ý	Học sinh tự đọc
8	<b>Bóng Đá</b>	Nội dung ôn tập: - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân - Đá bóng bằng mu bàn chân - Dừng bóng bằng má trong bàn chân	Học sinh tự tập luyện
		Luật Bóng đá 5 người - Trọng tài chính - Trọng tài thứ 2 - Nhiệm vụ của thư kí bấm giờ và trọng tài thứ ba - Kí hiệu tay của trọng tài trong thi đấu	Học sinh tự đọc
9	<b>Bơi</b>	Kĩ thuật xuất phát trên bục Phối hợp xuất phát - bơi trườn sấp Hoàn chỉnh kĩ thuật phối hợp chân, tay với thở bơi trườn sấp	Học sinh tự đọc
10	<b>Ném bóng</b>	Ôn tập: - Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng xa - Đạp một bước ném bóng xa - Đạp hai bước chéo ném bóng xa - Đạp bốn bước chéo ném bóng xa	Học sinh tự tập luyện

### 3. Lớp 9

TT (1)	Nội dung/Chủ đề (2)	Nội dung điều chỉnh (3)	Hướng dẫn thực hiện (4)
1	<b>Đội hình đội ngũ</b>	2 tiết ôn các nội dung đã học ở lớp 6, 7, 8	Học sinh tự tập luyện, 2 tiết giáo viên sử dụng dạy chủ đề khác (do giáo viên lựa chọn)

*Trần*

2	<b>Chạy cự li ngắn</b>	<p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xuất phát từ một số tư thế khác nhau (đứng mặt, vai, lưng hướng chạy)</li> <li>- Tư thế sẵn sàng - xuất phát</li> <li>- Ngồi mặt hướng chạy - xuất phát</li> <li>- Xuất phát cao - chạy nhanh</li> </ul>	Học sinh tự tập luyện
3	<b>Nhảy cao</b>	<p>Ôn tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đà một bước giậm nhảy - đá lăng</li> <li>- Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà</li> <li>- Chạy đà chính diện - giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà</li> <li>- Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy</li> <li>- Thực hiện 3 bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy</li> <li>- Tập mô phỏng giai đoạn qua xà</li> </ul>	Học sinh tự tập luyện
4	<b>Nhảy xa</b>	<p>Bài tập bổ trợ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy qua ghế thể dục bằng các hình thức khác nhau</li> <li>- Nhảy dây đơn</li> </ul>	Học sinh tự tập luyện
5	<b>Đá cầu</b>	Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân	Học sinh tự đọc
		Phát cầu cao chân nghiêng mình	Học sinh tự đọc
		* Một số chiến thuật thi đấu đôi:	Học sinh tự đọc
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiến thuật phát cầu có người che</li> <li>- Phân chia khu vực kiểm soát trên sân</li> <li>- Phản công bằng chắn cầu</li> </ul>	Học sinh tự đọc
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tâng “búng” cầu</li> <li>- Đỡ cầu bằng ngực</li> <li>- Tâng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân</li> </ul>	Học sinh tự đọc
		Đấu tập theo luật	Học sinh tự đọc
<b>Thể thao tự chọn</b>			
6	<b>Bóng chày</b>	Đập bóng chính diện theo phương lấy đà	Học sinh tự đọc

*Trần*

		Một số bài tập phối hợp chiến thuật - Tư thế chuẩn bị cơ bản của bóng chuyền - Phát bóng thấp tay nghiêng mình - Phát bóng thấp tay chính diện - Bài tập phối hợp đơn giản	Học sinh tự đọc
7	<b>Bóng đá</b>	Nội dung ôn tập: - Dẫn bóng và chuyền bóng bằng má trong bàn chân - Đá bóng bằng lòng bàn chân - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân - Đá bóng bằng mu bàn chân - Dừng bóng bằng má trong bàn chân - “Chuyền bóng bật tường” - Dừng bóng bằng lòng bàn chân - Một số bài tập phối hợp	Học sinh tự tập luyện
		Đánh đầu	Học sinh tự đọc
8	<b>Ném bóng</b>	Ôn tập: - Thực hiện động tác uốn thân hình cách cung với dây chun - Đà hai bước cuối - ném bóng xa	Học sinh tự tập luyện

-----

*Trang*