

MÔN THỂ DỤC

I – MỤC TIÊU

Môn Thể dục ở Trung học phổ thông nhằm giúp học sinh :

- Có sự tăng tiến về sức khoẻ và thể lực, đặc biệt là sức mạnh, sức bền, tính khéo léo. Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi, giới tính.
- Có được một số kiến thức, kỹ năng cơ bản về thể dục thể thao để rèn luyện sức khoẻ, nâng cao thể lực.
- Rèn luyện thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, giữ gìn vệ sinh, tác phong nhanh nhẹn, nếp sống lành mạnh, kỉ luật, tinh thần tập thể và phòng, tránh các chất gây hại đến cơ thể.
- Vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học vào nếp sinh hoạt ở trường và thực tiễn đời sống.

II – NỘI DUNG

1. Kế hoạch dạy học

Lớp	Số tiết/tuần	Số tuần	Tổng số tiết/năm
10	2	35	70
11	2	35	70
12	2	35	70
Cộng		105	210

2. Nội dung dạy học từng lớp

LỚP 10

2 tiết/tuần × 35 tuần = 70 tiết

1. Lí thuyết chung : Phương pháp tự tập luyện thể dục thể thao. Sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

2. Bài thể dục nhịp điệu : Bài thể dục nhịp điệu nam, bài thể dục nhịp điệu nữ.

3. Chạy ngắn : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy nhanh. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).

4. Chạy bền : Một số trò chơi rèn luyện cách thở trong khi chạy và động tác hỗ trợ bước chạy. Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ và giới tính, cự li tăng dần từ 600 - 800m (nữ), 1000 - 1500m (nam) không tính thời gian.

5. Nhảy cao : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu "Năm nghiêng". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao).

6. Đá cầu : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái. Tung "búng" cầu. Chuyển cầu bằng mu bàn chân. Đá tấn công bằng mu bàn chân. Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật. Một số điểm trong Luật Đá cầu. Đấu tập theo luật.

7. Cầu lông : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Cách cầm vợt, cầm cầu và tư thế chuẩn bị. Di chuyển. Đánh cầu thấp thuận tay. Đánh cầu thấp trái tay. Phát cầu thấp - gần, cao - sâu thuận tay. Một số điểm trong Luật Cầu lông. Đấu tập theo luật.

8. Môn thể thao tự chọn

a) Bóng chuyền : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh tay. Tư thế chuẩn bị. Di chuyển. Chuyển bóng cao tay bằng hai tay. Đệm bóng. Phát bóng thấp tay chính diện. Một số điểm trong Luật Bóng chuyền.

b) Bóng đá : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh, sự khéo léo của chân. Di chuyển. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Đá bóng bằng lòng bàn chân. Dừng bóng bằng lòng bàn chân. Ném biên (tại chỗ). Một số bài tập phối hợp 2 nội dung. Một số điểm trong Luật Bóng đá. Đầu tập theo luật.

c) Bóng rổ : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị. Di chuyển (tiến, lùi, sang ngang). Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Đứng ném rổ bằng một tay trên vai. Một số điểm trong Luật Bóng rổ.

d) Bơi

Phương án 1 : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật bơi ếch và phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước). Đạp chân. Quạt tay. Thở. Phối hợp chân - tay - thở. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch).

Phương án 2 : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật bơi trườn sấp và phát triển thể lực (trên cạn và làm quen với nước). Đạp chân. Quạt tay. Thở. Phối hợp đạp chân - quạt tay - thở bơi trườn sấp.

e) Đẩy tạ : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật đẩy tạ kiểu "Vai hướng ném". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ).

9. Ôn tập, kiểm tra cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

LỚP 11

$$2 \text{ tiết/tuần} \times 35 \text{ tuần} = 70 \text{ tiết}$$

1. Lí thuyết chung : Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện thể dục thể thao.

2. Bài thể dục nhịp điệu, bài thể dục phát triển chung : Bài thể dục nhịp điệu (nữ), bài thể dục phát triển chung liên hoàn (nam).

3. Chạy tiếp sức : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. Cách trao tín gậy. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy tiếp sức 4 × 100m. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức).

4. Chạy bền : Một số động tác bổ trợ chạy bền trên địa hình tự nhiên. Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ và giới tính, cự li tăng dần từ 600 - 800m (nữ), 1000 - 1500m (nam) không tính thời gian.

5. Nhảy xa : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh, sức nhanh của chân. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "Uỡn thân". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa).

6. Nhảy cao : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao).

7. Đá cầu : Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Di chuyển bước lướt. Tầng "giật" cầu. Đánh đầu tấn công. Tầng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật. Một số điểm trong Luật Đá cầu. Đấu tập theo luật.

8. Cầu lông : Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Đánh cầu cao trên đầu. Đập cầu chính diện. Một số điểm trong Luật Cầu lông. Đấu tập theo luật.

9. Môn thể thao tự chọn

a) Bóng chuyền : Một số trò chơi, động tác phát triển sức mạnh tay. Phát bóng thấp tay nghiêng mình (nữ). Phát bóng cao tay chính diện (nam). Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật đơn giản. Một số điểm trong Luật Bóng chuyền. Đấu tập theo luật.

b) Bóng đá : Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. Dẫn bóng luân phiên bằng lòng bàn chân và má ngoài bàn chân. Đá bóng bằng mu bàn chân (đi xa, trúng đích). Dừng bóng bằng đùi. Một số bài tập phối hợp 3 nội dung. Một số điểm trong Luật Bóng đá. Đấu tập theo luật.

c) Bóng rổ : Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Dừng (bằng hai bước dừng, nhảy dừng). Quay. Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu. Chuyền bóng bằng một tay trên vai. Hai bước ném rổ bằng một tay trên vai. Một số bài tập phối hợp. Một số điểm trong Luật Bóng rổ. Đấu tập theo luật.

d) Bơi

Phương án 1 : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật bơi ếch và phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước). Phối hợp tay, chân và thở. Xuất phát. Phối hợp xuất phát - bơi ếch. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch).

Phương án 2 : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp và phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước). Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi trườn sấp. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).

e) Đẩy tạ : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật đẩy tạ kiểu "Lung hướng ném" và phát triển sức mạnh tay. Tập hoàn chỉnh kỹ thuật đẩy tạ kiểu "Lung hướng ném". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ).

10. Ôn tập, kiểm tra cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

LỚP 12

2 tiết/tuần × 35 tuần = 70 tiết

1. Lí thuyết chung : Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh.

2. Bài thể dục nhịp điệu, bài thể dục phát triển chung : Bài thể dục nhịp điệu (nữ), bài thể dục phát triển chung liên hoàn (nam).

3. Chạy tiếp sức : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy tiếp sức 4 × 100m. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức).

4. Chạy bền : Một số động tác bổ trợ. Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, cự li tăng dần từ 600 - 800m (nữ), 1000 - 1500m (nam) không tính thời gian.

5. Nhảy xa : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh, sức nhanh của chân. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ưỡn thân". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa).

6. Đá cầu : Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh, sự khéo léo của chân. Đánh ngực tấn công. Đá móc bằng mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật. Một số điểm trong Luật Đá cầu. Đấu tập theo luật.

7. Cầu lông : Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay. Đánh cầu cao thuận tay. Đánh cầu cao trái tay. Một số chiến thuật. Một số điểm trong Luật Cầu lông. Đấu tập theo luật.

8. Môn thể thao tự chọn

a) Bóng chuyền : Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay. Đập bóng chính diện. Chuyền bước hai. Nhảy chắn bóng. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật đơn giản (tiếp tục). Một số điểm trong Luật Bóng chuyền. Đấu tập theo luật.

b) Bóng đá : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Đánh đầu bằng trán. Đá bóng bằng mu bàn chân (đi xa, trúng đích). Dẫn bóng bằng mu bàn chân. Dẫn bóng luân phiên bằng lòng bàn chân, má ngoài và mu bàn chân. Một số bài tập phối hợp theo nhóm (2 - 3 người). Một số điểm trong Luật Bóng đá. Đấu tập theo luật.

c) Bóng rổ : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao. Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Một số bài tập phối hợp. Một số điểm trong Luật Bóng rổ. Đấu tập theo luật.

d) Bơi

Phương án 1 : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật bơi ếch và phát triển thể lực. Tập hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch).

Phương án 2 : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp và phát triển thể lực. Xuất phát. Phối hợp xuất phát - bơi trườn sấp. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).

e) Đẩy tạ : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật đẩy tạ kiểu "Lung hướng ném". Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ).

9. Ôn tập, kiểm tra cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

III - CHUẨN KIẾN THỨC, KĨ NĂNG

LỚP 10

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
1. Tập luyện thể dục thể thao và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khoẻ	Kiến thức – Biết một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện thể dục thể thao. – Biết sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ. Kĩ năng Vận dụng những hiểu biết trên để rèn luyện sức khoẻ.	
2. Bài thể dục nhịp điệu	Kiến thức Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu nữ, bài thể dục nhịp điệu nam. Kĩ năng – Thực hiện cơ bản đúng toàn bài. – Vận dụng để tự tập hằng ngày.	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.
3. Chạy ngắn	Kiến thức – Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn, một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). Kĩ năng – Thực hiện đúng 4 giai đoạn kĩ thuật chạy 100m : Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng và về đích. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.	Tùy theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra chạy 80 - 100m hoặc chạy 2 × 50m hoặc 2 × 40m.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy ngắn).	
4. Chạy bền	<p>Kiến thức</p> <p>Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ và 3 bài tập : Thở phối hợp với bước chạy ; Phân phối sức khi chạy ; Hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục.</p> <p>Kĩ năng</p> <p>– Vận dụng những kiến thức trên khi tập luyện, thi đấu.</p> <p>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền).</p>	<p>– Có kế hoạch tự tập sức bền ngoài giờ theo sức khoẻ.</p> <p>– Chỉ tham gia kiểm tra khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.</p>
5. Nhảy cao	<p>Kiến thức</p> <p>– Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng" ; Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.</p> <p>– Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao).</p> <p>Kĩ năng</p> <p>– Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không.</p> <p>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</p>	
6. Đá cầu	<p>Kiến thức</p> <p>– Biết cách thực hiện : Di chuyển nhiều bước tiến, lùi, sang phải, sang trái ; Tang "búng" cầu ; Chuyển cầu bằng mu bàn chân ; Đá tấn công bằng mu bàn chân ; Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật đá đôi ; Đấu tập theo luật.</p> <p>– Hiểu một số điểm trong Luật Đá cầu.</p> <p>Kĩ năng</p> <p>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</p>	Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.	
7. Cầu lông	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Tư thế chuẩn bị. Cách cầm vợt, cầm cầu. Đánh cầu thấp thuận tay ; Đánh cầu thấp trái tay ; Phát cầu cao - sâu thuận tay ; Phát cầu thấp - gần thuận tay. – Hiểu một số điểm trong Luật Cầu lông. <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu cầu lông do nhà trường tổ chức.
8. Môn thể thao tự chọn		
a) Bóng chuyền	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Tư thế chuẩn bị ; Một số động tác di chuyển cơ bản ; Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ; Đệm bóng ; Phát bóng thấp tay chính diện. – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng chuyền. <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.
b) Bóng đá	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Một số động tác di chuyển cơ bản ; Dẫn bóng bằng lòng bàn chân ; Đá bóng bằng lòng bàn chân ; Dừng bóng bằng lòng bàn chân ; Ném biên (không chạy đà). – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng đá. <p>Kỹ năng</p>	Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. - Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
c) Bóng rổ	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện : Di chuyển (tiền, lùi, sang phải, sang trái) ; Tư thế đứng chuẩn bị ; Cách cầm bóng ; Chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực ; Dẫn bóng ; Đứng tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai. - Hiểu một số điểm trong Luật Bóng rổ. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. - Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu bóng rổ do nhà trường tổ chức.
d) Bơi	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh tay, chân (trên cạn, dưới nước) và kĩ thuật : Đạp chân, quạt tay, phối hợp chân - tay - thở bơi ếch (hoặc bơi trườn sấp). - Hiểu một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch hoặc bơi trườn sấp). <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật bơi ếch (hoặc bơi trườn sấp). - Bơi được tối thiểu 20m (ếch) hoặc 10m (trườn sấp). - Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
e) Đẩy tạ	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật đẩy tạ kiểu "Vai hướng 	Tập và kiểm tra với tạ 5kg (nam), 3kg (nữ).

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p>ném" ; Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay.</p> <p>– Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ).</p> <p>Kĩ năng</p> <p>– Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật : Cầm tạ và tư thế đứng chuẩn bị, trượt đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</p> <p>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</p> <p>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (đẩy tạ).</p>	

LỚP 11

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
1. Một số nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao	<p>Kiến thức</p> <p>Biết những điểm cơ bản của các nguyên tắc vừa sức và hệ thống trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <p>Kĩ năng</p> <p>Vận dụng những hiểu biết trên khi tập luyện, thi đấu.</p>	
2. Bài thể dục nhịp điệu, bài thể dục phát triển chung	<p>Kiến thức</p> <p>Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu nữ, bài thể dục phát triển chung liên hoàn nam.</p> <p>Kĩ năng</p>	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng toàn bài. – Vận dụng để tự tập hằng ngày. 	
3. Chạy tiếp sức	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện các giai đoạn kỹ thuật chạy tiếp sức 4 × 100m ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. – Hiểu một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức 4 × 100m). <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	<p>Tùy theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra chạy đủ 4 × 100m hoặc 4 × 80m hoặc ít hơn.</p>
4. Chạy bền	<p>Kiến thức</p> <p>Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên theo sức khoẻ và cách khắc phục một số hiện tượng, tình huống thường gặp khi chạy.</p> <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng những kiến thức đã học khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền). 	<ul style="list-style-type: none"> – Có kế hoạch tự tập sức bền ngoài giờ. – Chỉ tham gia kiểm tra khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.
5. Nhảy cao	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng" ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao). <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên 	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	không và tiếp đất. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.	
6. Nhảy xa	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ưỡn thân" ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa). <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa). 	
7. Đá cầu	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Di chuyển bước lướt ; Tầng "giật" cầu ; Đánh đầu tấn công ; Tầng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật đá đôi ; Đấu tập theo luật. – Hiểu một số điểm trong Luật Đá cầu. <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.
8. Cầu lông	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Đánh cầu cao thuận tay ; Đập cầu chính diện ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật ; Đấu tập theo luật. – Hiểu một số điểm trong Luật Cầu lông. <p>Kỹ năng</p>	Tham gia thi đấu cầu lông do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
9. Môn thể thao tự chọn a) Bóng chuyền	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Phát bóng thấp tay nghiêng mình (nữ) ; Phát bóng cao tay chính diện (nam) ; Một số bài tập phối hợp và đấu tập. – Biết một số chiến thuật bóng chuyền và hiểu một số điểm trong Luật Bóng chuyền. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Có thể học phát bóng cao tay chính diện đối với một số học sinh nữ có thể lực tốt. – Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.
	<p>b) Bóng đá</p> <p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân ; Đá bóng bằng mu trong bàn chân ; Dừng bóng bằng đùi ; Một số bài tập phối hợp và đấu tập. – Biết một số chiến thuật bóng đá và hiểu một số điểm trong Luật Bóng đá. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.
	<p>c) Bóng rổ</p> <p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Hai bước dừng ; Nhảy dừng ; Quay ; Chuyền bóng bằng hai tay trên đầu ; Chuyền bóng bằng một tay trên vai ; Hai bước ném 	Tham gia thi đấu bóng rổ do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p>rở bằng một tay trên vai ; Một số bài tập phối hợp và đấu tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng rổ. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
d) Bơi	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước) và tập hoàn chỉnh kĩ thuật bơi ếch hoặc bơi trườn sấp. – Hiểu một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch hoặc bơi trườn sấp). <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, bơi được tối thiểu 25m (ếch) hoặc 15m (trườn sấp). – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
e) Đẩy tạ	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật đẩy tạ kiểu "Lung hướng ném" ; Một số động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. – Hiểu một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ). <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật : Chuẩn bị, trượt đà, ra sức cuối cùng. 	Tập và kiểm tra với tạ 5kg (nam), 3kg (nữ).

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (đầy tạ). 	

LỚP 12

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
1. Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh	<p>Kiến thức</p> <p>Biết một số nguyên tắc, phương pháp cơ bản tập luyện phát triển sức mạnh.</p> <p>Kỹ năng</p> <p>Vận dụng để tự tập phát triển sức mạnh.</p>	
2. Bài thể dục nhịp điệu, bài thể dục phát triển chung	<p>Kiến thức</p> <p>Biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu (nữ), bài thể dục phát triển chung liên hoàn (nam).</p> <p>Kỹ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng toàn bài. – Vận dụng tự tập hằng ngày. 	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.
3. Chạy tiếp sức	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện các giai đoạn kỹ thuật chạy tiếp sức 4 × 100m. Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức 4 × 100m). 	Tuỳ theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra đủ 4 × 100m hoặc 4 × 80m hoặc ít hơn.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
4. Chạy bền	<p>Kiến thức</p> <p>Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên và cách khắc phục một số hiện tượng, tình huống thường gặp khi chạy.</p> <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng những kiến thức đã học khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền). 	Có kế hoạch và thường xuyên tự tập luyện sức bền theo sức khoẻ.
5. Nhảy xa	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật kĩ thuật nhảy xa kiểu "ưỡn thân" ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa). <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng 4 giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa). 	
6. Đá cầu	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Đánh ngực tấn công ; Đá móc bằng mu bàn chân ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật đá đôi ; Đấu tập theo luật. 	Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu một số điểm trong Luật Đá cầu. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những kiến thức đã học khi tập luyện, thi đấu. 	
7. Cầu lông	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Đánh cầu cao thuận tay ; Đánh cầu cao trái tay ; Một số chiến thuật ; Đấu tập theo luật. – Hiểu một số điểm trong Luật Cầu lông. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu cầu lông do nhà trường tổ chức.
8. Môn thể thao tự chọn a) Bóng chuyền	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Chuyền bước hai ; Nhảy chắn bóng ; Đập bóng chính diện theo phương lầy đà ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật ; Đấu tập theo luật. – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng chuyền. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.
b) Bóng đá	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Đá bóng bằng mu bàn chân ; Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân ; Đánh đầu bằng trán giữa ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật ; Đấu tập theo luật. 	Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng đá. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	
c) Bóng rổ	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện : Di chuyển chuyên và bắt bóng bằng hai tay trước ngực ; Nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao ; Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai ; Một số bài tập phối hợp ; Một số chiến thuật ; Đấu tập theo luật. – Hiểu một số điểm trong Luật Bóng rổ. <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên. – Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu. 	Tham gia thi đấu bóng rổ do nhà trường tổ chức.
d) Bơi	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi, động tác kĩ thuật, phát triển thể lực và kĩ thuật xuất phát, phối hợp xuất phát - bơi ếch (hoặc bơi trườn sấp). – Hiểu một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi ếch hoặc bơi trườn sấp). <p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát và kĩ thuật bơi ếch (hoặc bơi trườn sấp). – Bơi được tối thiểu 25m (ếch) hoặc 20m (trườn sấp). – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	
e) Đẩy tạ	<p>Kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật đẩy tạ kiểu "Lưng hướng ném" ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. – Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần đẩy tạ). 	Tập và kiểm tra với tạ 5kg (nam), 3kg (nữ).

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p>Kĩ năng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng 4 giai đoạn kĩ thuật : Chuẩn bị, trượt đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (đầy tạ). 	

IV – GIẢI THÍCH – HƯỚNG DẪN

1. Quan điểm xây dựng và phát triển chương trình

– Chương trình môn Thể dục phải góp phần thực hiện mục tiêu, kế hoạch dạy học chung và những đổi mới về phương pháp dạy học, kiểm tra, đánh giá ở cấp Trung học phổ thông.

– Lấy việc nâng cao sức khoẻ, thể lực học sinh là mục tiêu quan trọng nhất, xuyên suốt từ Tiểu học đến hết Trung học phổ thông.

– Đảm bảo tính khoa học, sư phạm, liên thông, kết hợp truyền thống văn hoá dân tộc, tiếp thu có chọn lọc những thành tựu khoa học giáo dục thể chất hiện đại.

– Chương trình phải có tính khả thi, phù hợp với tâm, sinh lí lứa tuổi và giới tính, với sức khoẻ, thể lực học sinh, đồng thời định hướng cho việc nâng cao trình độ của đội ngũ giáo viên và tăng cường cơ sở vật chất cho việc dạy và học môn Thể dục.

– Đảm bảo tính thống nhất các chương trình, đồng thời mở rộng quyền chủ động, sáng tạo của địa phương trong quá trình thực hiện chương trình.

Những nội dung được lựa chọn vào chương trình là cơ bản, phổ thông phù hợp với lứa tuổi, giới tính, sức khoẻ, thể lực học sinh, với cơ sở vật chất và khả năng của giáo viên. Nội dung chương trình được cấu trúc theo hướng góp phần tăng cường sức khoẻ và phát triển các tổ chức thể lực.

Cấu trúc chương trình theo kiểu đồng tâm vừa kế thừa, nâng cao vừa bổ sung nội dung mới bao gồm phần “cứng” và phần “mềm”. Phần “cứng” áp dụng tương đối thống nhất trên toàn quốc, phần “mềm” có môn thể thao tự chọn, ôn tập, kiểm tra, đánh giá cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Mỗi địa phương căn cứ vào thực tiễn, nhu cầu của học sinh và khả năng của giáo viên để chọn môn thể thao dạy cho phù hợp.

Ngoài những môn thể thao tự chọn đã có trong chương trình, giáo viên có thể chọn những môn thể thao khác. Khi nhà trường chọn môn thể thao nào thì giáo viên tự biên soạn nội dung chi tiết để dạy cho học sinh dưới sự chỉ đạo của Sở Giáo dục và Đào tạo, đồng thời phải bảo đảm tính giáo dục, phù hợp với trình độ, sức khoẻ, thể lực học sinh và đúng thời lượng quy định. Ở Trung học phổ thông học 2 môn tự chọn, mỗi môn 10 tiết. Khi nhà trường chọn môn thể thao nào thì môn thể thao đó là nội dung bắt buộc của chương trình. Nên tổ chức thực hiện theo hai đối tượng đã học và chưa được học ở lớp trước.

2. Về phương pháp dạy học

Để thực hiện chương trình có hiệu quả, nhất thiết phải đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hoá học sinh. Trước hết cần đổi mới cách tổ chức giờ học sao cho khoa học, phù hợp với thực tế cơ sở vật chất của trường, tăng cường cách tổ chức phân nhóm (không và có quay vòng), phối hợp hài hoà giữa tập đồng loạt với tập lần lượt để tăng thời gian cho học sinh tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lí. Tăng cường vận dụng phương pháp trò chơi, thi đấu để giờ học cho sinh động, hấp dẫn, lôi cuốn học sinh học tập. Tạo điều kiện để học sinh tự quản, tự điều khiển và tham gia đánh giá,...

Phối hợp giữa dạy - học ở trên lớp với các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá (có tổ chức) và tự học, tự tập để rèn luyện cho học sinh thói quen rèn luyện thân thể và học bài môn Thể dục ngoài giờ quy định (tối thiểu 2 - 4 tiết/tuần).

Nên tổ chức kiểm tra định kì sức khoẻ học sinh vào đầu năm học, sau đó phân loại sức khoẻ tiến tới áp dụng dạy học theo nhóm sức khoẻ.

3. Về đánh giá kết quả học tập của học sinh

Đánh giá kết quả học tập cần coi trọng cả kiến thức, kĩ năng, thành tích (thể hiện sự tăng tiến về thể lực), sự cố gắng và sự tiến bộ của học sinh. Ví dụ, một học sinh đạt mức “giỏi” cần được đánh giá cao hơn học sinh khác chỉ đạt mức “khá” tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Coi tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là cơ sở để đánh giá kết quả dạy và học môn Thể dục.

4. Về việc vận dụng chương trình theo vùng miền và các đối tượng học sinh

Việc dạy học Thể dục ở các vùng miền và các đối tượng học sinh Trung học phổ thông được thực hiện theo hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Bảo đảm mọi học sinh đều được học và đạt chuẩn kiến thức, kỹ năng môn học. Có biện pháp cụ thể giúp học sinh có thể chất phát triển kém có cơ hội đạt chuẩn và những học sinh có năng khiếu, thể lực tốt đạt kết quả cao hơn,...

5. Về cơ sở vật chất, thiết bị dạy học

Căn cứ vào chương trình môn học, các cấp quản lý giáo dục cần chủ động lập kế hoạch xây dựng sân tập, nhà tập và chuẩn bị các thiết bị cần thiết đáp ứng yêu cầu dạy và học của môn học.