

# Môn THỂ DỤC

## I – MỤC TIÊU

Môn Thể dục ở Trung học cơ sở nhằm giúp học sinh :

- Có sự tăng tiến về sức khoẻ, thể lực, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi, giới tính và thể hiện khả năng của bản thân về thể dục thể thao.
- Biết được một số kiến thức, kĩ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực.
- Rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao, giữ gìn vệ sinh.
- Vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.

## II – NỘI DUNG

### 1. Kế hoạch dạy học

Lớp	Số tiết/tuần	Số tuần	Tổng số tiết/năm
6	2	35	70
7	2	35	70
8	2	35	70
9	2	35	70
Cộng (toàn cấp)		<b>140</b>	<b>280</b>

## 2. Nội dung dạy học từng lớp

### LỚP 6

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

**1. Lí thuyết chung :** Lợi ích, tác dụng của thể dục thể thao.

**2. Đội hình đội ngũ :** Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. Đứng nghiêm, đứng nghỉ. Quay phải, quay trái, quay sau. Cách chào, báo cáo, xin phép ra – vào lớp. Dàn hàng, dồn hàng. Đi đều – đứng lại. Đổi chân khi đi đều sai nhịp.

**3. Bài thể dục phát triển chung :** Bài 8 – 10 động tác có độ phức tạp hơn các bài ở Tiểu học và có thể tập với vòng, gậy.

**4. Chạy ngắn :** Một số trò chơi rèn luyện phản xạ và phát triển sức nhanh. Một số động tác bổ trợ kĩ thuật : Đứng mặt hướng chạy – xuất phát. Đứng vai hướng chạy – xuất phát. Đứng lưng hướng chạy – xuất phát. Chạy bước nhỏ. Chạy gót chạm mông. Chạy nâng cao đùi. Đi nhanh chuyển sang chạy. Đứng tại chỗ đánh tay. Xuất phát cao – chạy nhanh cự li tăng dần từ 20 – 40m.

**5. Chạy bền :** Một số trò chơi rèn luyện khả năng hô hấp và sự linh hoạt của các khớp cổ chân, đầu gối, hông. Một số động tác bổ trợ kĩ thuật bước chạy và phát triển thể lực. Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, cự li tăng dần từ 400 – 500m (nữ), 500 – 800m (nam) không tính thời gian.

**6. Nhảy cao, nhảy xa :** Một số trò chơi rèn luyện sức mạnh chân. Một số động tác bổ trợ nhảy xa : Bật xa. Đà 3 bước – giậm nhảy. Chạy đà (tự do) – nhảy xa. Một số động tác bổ trợ nhảy cao : Đá lăng trước. Đá lăng trước – sau. Đá lăng sang ngang. Đà một bước – đá lăng. Đà một bước – giậm nhảy đá lăng.

**7. Đá cầu :** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực. Tăng cầu bằng đùi. Tăng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập chuyên cầu (tại chỗ, di chuyển theo nhóm 2 người, 3 người).

### 8. Môn thể thao tự chọn

a) **Bóng chuyền mini :** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Tư thế cơ bản. Di chuyển. Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.

b) *Bóng đá mi ni* : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân. Di chuyển. Một số bài tập khống chế bóng đơn giản. Dẫn bóng bằng má trong bàn chân. Đá bóng bằng lòng bàn chân.

c) *Bơi* : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước). Một số bài tập làm quen với nước. Đạp chân, quạt tay, thở và phối hợp (bơi trườn sấp).

d) *Ném bóng* : Một số trò chơi rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của tay. Một số động tác bổ trợ ném trúng đích, đi xa : Cách cầm bóng. Ném bóng trúng đích. Đứng vai hướng ném – xoay người ném bóng xa. Đạp một bước – ném bóng xa. Chạy đà (tự do) – ném bóng xa.

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

## **LỚP 7**

*2 tiết/tuần × 35 tuần = 70 tiết*

**1. Lí thuyết chung** : Phòng tránh chấn thương khi hoạt động thể dục thể thao.

**2. Đội hình đội ngũ** : Đội hình 0 – 2 – 4. Đội hình 0 – 3 – 6 – 9. Rèn luyện kỹ năng điều khiển của người chỉ huy.

**3. Bài thể dục phát triển chung** : Bài 8 – 10 động tác có độ phức tạp hơn bài lớp 6, có thể tập với vòng, gậy.

**4. Chạy ngắn** : Một số trò chơi rèn luyện phản xạ và phát triển sức nhanh. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật : Chạy đạp sau. Tư thế sẵn sàng – xuất phát. Ngồi xổm – xuất phát. Xuất phát cao – chạy nhanh cự li tăng dần từ 30 – 60m.

**5. Chạy bền** : Phân phối sức khi chạy. Thở "dốc" và cách khắc phục. “Đau sóc” và cách khắc phục. Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ. Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, cự li tăng dần từ 400 – 500m (nữ), 500 – 800m (nam) không tính thời gian.

**6. Nhảy xa, nhảy cao** : Một số trò chơi rèn luyện sức mạnh chân. Một số động tác bổ trợ nhảy xa : Nhảy bước bộ. Chạy đà (tự do) – nhảy xa kiểu “Ngôi”. Một số động tác bổ trợ nhảy cao : Bật nhảy bằng hai chân – tay với vật chuẩn trên cao. Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà. Chạy đà chính diện – giậm nhảy duỗi thẳng chân lạng qua xà.

**7. Đá cầu :** Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Tư thế chuẩn bị. Di chuyển bước đơn sang phải, sang trái. Tăng cầu bằng mu bàn chân. Chuyên cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số điểm trong Luật Đá cầu.

### **8. Môn thể thao tự chọn**

a) **Bóng chuyền mi ni :** Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh tay. Đệm bóng. Phát bóng thấp tay chính diện. Một số điểm trong Luật Bóng chuyền mi ni.

b) **Bóng đá mi ni :** Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân. Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân. Đá bóng bằng mu bàn chân. Dừng bóng bằng má trong bàn chân. Một số điểm trong Luật Bóng đá 5 người.

c) **Bơi :** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (trên cạn, dưới nước). Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi trườn sấp.

d) **Ném bóng :** Một số trò chơi, bài tập phát triển sức mạnh tay. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng xa : Đà hai bước chéo – ném bóng xa. Đà bốn bước chéo – ném bóng xa. Đi (hoặc chạy) tự do – thực hiện bốn bước đà chéo – ném bóng xa.

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

## **LỚP 8**

*2 tiết/tuần × 35 tuần = 70 tiết*

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

**2. Đội hình đội ngũ :** Ôn tập để củng cố và nâng cao những kỹ năng đã học, học mới : Chạy đều.

**3. Bài thể dục phát triển chung :** Bài liên hoàn áp dụng chung cho nam, nữ.

**4. Chạy ngắn :** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy 60m.

**5. Chạy bền :** Chạy vượt chướng ngại vật tự nhiên. Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, cự li tăng dần từ 500 – 800m (nữ), 800 – 1500m (nam) không tính thời gian.

**6. Nhảy xa :** Một số trò chơi, động tác phát triển sức nhanh, sức mạnh chân. Xác định chân giậm nhảy. Cách đo và điều chỉnh đà. Tập mô phỏng chân lạng giai đoạn trên không. Tập mô phỏng chân giậm giai đoạn trên không. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi".

**7. Nhảy cao :** Một số trò chơi, động tác phát triển sức mạnh chân. Xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. Cách đo và chỉnh đà. Đặt chân vào điểm giậm nhảy. Tập mô phỏng giai đoạn qua xà. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua".

**8. Đá cầu :** Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái. Đỡ cầu bằng ngực. Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số chiến thuật thi đấu đơn. Một số điểm trong Luật Đá cầu. Đấu tập theo luật.

### **9. Môn thể thao tự chọn**

a) *Bóng chuyền mi ni :* Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Phát bóng thấp tay nghiêng mình. Một số bài tập phối hợp. Một số điểm trong Luật Bóng chuyền mi ni. Đấu tập theo luật.

b) *Bóng đá mi ni :* Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân. Dừng bóng bằng lòng bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Một số điểm trong Luật Bóng đá 5 người. Đấu tập theo luật.

c) *Bơi :* Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực. Xuất phát. Phối hợp xuất phát – bơi trườn sấp. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).

d) *Ném bóng :* Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà.

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

## **LỚP 9**

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

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

**2. Đội hình đội ngũ :** Ôn tập, nâng cao khả năng thực hiện những kĩ năng đã học.

**3. Bài thể dục phát triển chung :** Bài liên hoàn cho nam, nữ riêng.

**4. Chạy ngắn :** Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy 60m. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).

**5. Chạy bền :** Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, cự li tăng dần từ 500 – 800m (nữ), 800 – 1500m (nam) không tính thời gian.

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

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

**8. Đá cầu :** Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái. Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân nghiêng mình. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật đá cầu. Một số điểm trong Luật Đá cầu. Đấu tập theo luật.

### **9. Môn thể thao tự chọn**

a) *Bóng chuyền mi ni* : Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Phát bóng cao tay chính diện. Đập bóng chính diện theo phương lấy đà. Một số chiến thuật bóng chuyền mi ni. Một số điểm trong Luật Bóng chuyền mi ni. Đấu tập theo luật.

b) *Bóng đá mi ni* : Một số động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân. Đá má ngoài. Đánh đầu. Dùng bóng bằng má ngoài bàn chân. Một số bài tập phối hợp. Một số chiến thuật bóng đá 5 người. Một số điểm trong Luật Bóng đá 5 người. Đấu tập theo luật.

c) *Bơi* : Một số bài tập bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực. Tiếp tục hoàn chỉnh kĩ thuật bơi trườn sấp. Một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).

d) *Ném bóng* : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay. Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần ném bóng xa).

### **10. □n tập, kiểm tra cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể**

III – CHUẨN KIẾN THỨC, KĨ NĂNG

LỚP 6

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>1. Lợi ích, tác dụng của thể dục thể thao</b>	<p><b>Kiến thức</b>                      Biết được lợi ích, tác dụng của thể dục thể thao đến việc nâng cao sức khoẻ, thể lực và tác hại của việc thiếu vận động.</p> <p><b>Kĩ năng</b>                      Vận dụng trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.</p>	
<b>2. Đội hình đội ngũ</b>	<p><b>Kiến thức</b>                      Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ.</p> <p><b>Kĩ năng</b>                      – Thực hiện đúng nhóm bài tập : Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số ; Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số ; Đứng nghiêm, đứng nghỉ ; Quay phải, quay trái, quay sau ; Cách chào, báo cáo, xin phép ra – vào lớp ; Dàn hàng, dồn hàng ; Đi đều – đứng lại và đổi chân khi đi sai nhịp.                      – Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p>	
<b>3. Bài thể dục phát triển chung</b>	<p><b>Kiến thức</b>                      Biết tên và cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 9 động tác : Vươn thở, tay, ngực, chân, bụng, vận mình, toàn thân, nhảy và điều hoà.</p> <p><b>Kĩ năng</b>                      – Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.                      – Vận dụng để tự tập hàng ngày.</p>	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>4. Chạy ngắn</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập : Xuất phát từ một số tư thế khác nhau (Đứng mặt hướng chạy – xuất phát ; Đứng vai hướng chạy – xuất phát ; Đứng lưng hướng chạy – xuất phát) ; Chạy bước nhỏ ; Chạy gót chạm hông ; Chạy nâng cao đùi ; Đứng tại chỗ đánh tay ; Đi nhanh chuyển sang chạy ; Xuất phát cao – chạy nhanh các cự li từ 20 – 40m.</p> <p><b>Kỹ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy ngắn).</li> </ul>	
<b>5. Chạy bền</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện : Thở một cách hợp lí ; Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ; Chạy bền trên địa hình tự nhiên ; Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</p> <p><b>Kỹ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền).</li> </ul>	Chỉ tham gia kiểm tra khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.
<b>6. Nhảy xa, nhảy cao</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập nhảy xa : Bật xa ; Đà ba bước – giậm nhảy ; Chạy đà – nhảy xa (đà và kiểu nhảy tự do).</li> <li>– Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập nhảy cao : Đá lăng chân (Đá lăng trước ; Đá lăng trước – sau ; Đá lăng sang ngang ; Đà một bước – đá lăng ; Đà một bước – giậm nhảy – đá lăng).</li> </ul>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa).</li> </ul>	
<p><b>7. Đá cầu</b></p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện : Tâng cầu bằng đùi ; Tâng cầu bằng má trong bàn chân ; Chuyển cầu theo nhóm 2 người, 3 người trở lên.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng để tự tập.</li> </ul>	
<p><b>8. Môn thể thao tự chọn</b></p> <p>a) Bóng chuyền mini</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập : Tư thế chuẩn bị ; Di chuyển (bước thường, sang ngang, chạy) ; Chuyển bóng cao tay bằng hai tay ; Một số động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng để tự tập.</li> </ul>	
<p>b) Bóng đá mini</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên và cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập : Di chuyển (chạy, nhảy) ; Một số bài tập khống chế bóng ; Dẫn bóng bằng má trong bàn chân ; Đá bóng bằng lòng bàn chân.</p>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
c) Bơi	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng để tự tập.</li> </ul>	
	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên và cách thực hiện : Một số trò chơi, động tác hỗ trợ bơi trườn sấp (trên cạn, dưới nước) ; Kỹ thuật đạp chân, quạt tay ; Phối hợp kỹ thuật quạt tay – đạp chân bơi trườn sấp.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Bơi được 10m trở lên.</li> </ul>	
d) Ném bóng	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập : Cách cầm bóng ; Ném trúng đích ; Đứng vai hướng ném – xoay người ném bóng xa ; Đạp một bước ném bóng xa ; Ném bóng xa (đạp tự do).</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (ném bóng trúng đích).</li> </ul>	

## LỚP 7

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>1. Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động thể dục thể thao</b>	<p><b>Kiến thức</b> Biết được một số nguyên nhân xảy ra chấn thương và cách phòng tránh khi hoạt động thể dục thể thao.</p> <p><b>Kĩ năng</b> Vận dụng để phòng, tránh chấn thương khi tập luyện, thi đấu.</p>	
<b>2. Đội hình đội ngũ</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình.</li> <li>– Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng : Chuyển đội hình 0 – 2 – 4, 0 – 3 – 6 – 9.</li> <li>– Tập điều khiển : Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số ; Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số ; Tập hợp lớp, báo cáo giáo viên ; Đi đều, đứng lại (theo tổ hoặc cả lớp).</li> <li>– Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul>	
<b>3. Bài thể dục phát triển chung</b>	<p><b>Kiến thức</b> Biết tên và cách thực hiện bài thể dục phát triển chung với cờ 9 động tác : Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, thăng bằng, nhảy và điều hoà.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.</li> <li>– Vận dụng để tự tập hằng ngày.</li> </ul>	<p>Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.</p>

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>4. Chạy ngắn</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện các bài tập : Xuất phát (Ngồi – xuất phát. Tư thế sẵn sàng – xuất phát). Chạy đạp sau. Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy ngắn).</li> </ul>	<p>Tùy theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra chạy 60m hoặc 2 × 30m.</p>
<b>5. Chạy bền</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền ; Tầng cầu bền ; Chạy theo đội hình quy định ; Một số động tác hồi tĩnh.</li> <li>– Biết cách thực hiện : Phân phối sức khi chạy ; Thở "dốc" và cách khắc phục ; Đau "sốc" và cách khắc phục.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vận dụng những kiến thức nêu trên khi tập luyện.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tự tập chạy bền theo sức khoẻ.</li> <li>– Chỉ tham gia kiểm tra chạy bền khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.</li> </ul>
<b>6. Nhảy xa, nhảy cao</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập nhảy xa : Nhảy bước bộ ; Chạy đà – nhảy xa (đà và kiểu nhảy tự do).</li> <li>– Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi và các bài tập nhảy cao : Chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà ; Chạy đà chính diện – giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</li> </ul>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa).</li> </ul>	
<b>7. Đá cầu</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Tư thế chuẩn bị ; Di chuyển bước đơn sang phải, sang trái ; Tăng cầu bằng mu bàn chân ; Chuyển cầu bằng mu bàn chân ; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Đá cầu.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.
<p><b>8. Môn thể thao tự chọn</b></p> <p>a) Bóng chuyền mi ni</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Đệm bóng ; Phát bóng thấp tay chính diện ; Một số động tác hỗ trợ.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bóng chuyền mi ni.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<p>b) Bóng đá mi ni</p> <p>c) Bơi</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân ; Đá bóng bằng mu bàn chân ; Dừng bóng bằng má trong bàn chân.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bóng đá 5 người.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết tên, cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ, phát triển thể lực và các bài tập kĩ thuật bơi trườn sấp : Đạp chân, quạt tay, phối hợp chân, tay với thở.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Bơi được tối thiểu 15m.</li> </ul>	<p>Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.</p>
<p>d) Ném bóng</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện : Đà hai bước chéo – ném bóng xa ; Đà bốn bước chéo – ném bóng xa ; Đì thường – thực hiện bốn bước đà chéo – ném bóng xa.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (ném bóng trúng đích).</li> </ul>	

## LỚP 8

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh</b>	<p><i>Kiến thức</i> Biết một số phương pháp đơn giản tập luyện phát triển sức nhanh.</p> <p><i>Kĩ năng</i> Vận dụng để tập luyện phát triển sức nhanh.</p>	
<b>2. Đội hình đội ngũ</b>	<p><i>Kiến thức</i> Biết khẩu lệnh và cách thực hiện : Chạy đều – đứng lại.</p> <p><i>Kĩ năng</i> – Thực hiện cơ bản đúng bài tập trên và những bài ôn tập chương trình các lớp 6, 7. – Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p>	
<b>3. Bài thể dục phát triển chung</b>	<p><i>Kiến thức</i> Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.</p> <p><i>Kĩ năng</i> – Thực hiện cơ bản đúng toàn bài. – Vận dụng để tự tập hàng ngày.</p>	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.
<b>4. Chạy ngắn</b>	<p><i>Kiến thức</i> Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật : Xuất phát (thấp) ; Chạy lao ; Chạy giữa quãng và một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức nhanh.</p>	Tuỳ theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra chạy 60m hoặc 2 × 30m.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật : Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy ngắn).</li> </ul>	
<b>5. Chạy bền</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên và thực hiện : Chạy lên dốc ; Chạy xuống dốc ; Vượt qua một số chướng ngại vật tự nhiên,□</li> <li>– Biết cách đo mạch (nhịp đập của tim).</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vận dụng những kiến thức đã học khi tập luyện.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tự tập chạy bền theo sức khoẻ.</li> <li>– Chỉ tham gia kiểm tra chạy bền khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.</li> </ul>
<b>6. Nhảy xa</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu "Ngôi" ; Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa).</li> </ul>	
<b>7. Nhảy cao</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" ; Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.</p>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không.</p>	
<p><b>8. Đá cầu</b></p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải ; Đỡ cầu bằng ngực ; Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân ; Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân ; Một số bài tập phối hợp ; Đấu tập theo luật.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Đá cầu và chiến thuật thi đấu đơn.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	<p>Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.</p>
<p><b>9. Môn thể thao tự chọn</b> a) Bóng chuyền mi ni</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Phát bóng thấp tay nghiêng mình ; Một số bài tập phối hợp.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bóng chuyền mi ni.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	<p>Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.</p>

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<p>b) Bóng đá mi ni</p> <p>c) Bơi</p> <p>d) Ném bóng</p>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Dùng bóng bằng lòng bàn chân ; Một số bài tập phối hợp.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bóng đá 5 người.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tên và cách thực hiện một số trò chơi, bài tập bổ trợ, phát triển thể lực và các bài tập kĩ thuật bơi trườn sấp : Xuất phát, phối hợp xuất phát – bơi trườn sấp.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật bơi trườn sấp.</li> <li>– Bơi được tối thiểu 20m.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà và các động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh tay.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kĩ thuật : Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (ném bóng trúng đích).</li> </ul>	<p>Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.</p>

## LỚP 9

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền</b>	<p><i>Kiến thức</i></p> <p>Biết một số phương pháp đơn giản tập luyện phát triển sức bền.</p> <p><i>Kĩ năng</i></p> <p>Vận dụng khi học giờ Thể dục và tự tập.</p>	
<b>2. Đội hình đội ngũ</b>	<p><i>Kiến thức</i></p> <p>Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện những bài tập đã học ở các lớp 6, 7, 8.</p> <p><i>Kĩ năng</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập đã học.</li> <li>– Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul>	
<b>3. Bài thể dục phát triển chung</b>	<p><i>Kiến thức</i></p> <p>Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn nam, nữ riêng 45 nhịp.</p> <p><i>Kĩ năng</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.</li> <li>– Vận dụng để tự tập hàng ngày.</li> </ul>	Về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp.
<b>4. Chạy ngắn</b>	<p><i>Kiến thức</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).</li> </ul>	Tùy theo điều kiện, có thể tập và kiểm tra chạy 60m hoặc chạy 2 × 30m.

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật : Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng và về đích.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy ngắn).</li> </ul>	
<b>5. Chạy bền</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <p>Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</p> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (chạy bền).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tự tập chạy bền theo sức khoẻ.</li> <li>– Chỉ tham gia kiểm tra chạy bền khi đã có một quá trình tập luyện nhất định.</li> </ul>
<b>6. Nhảy xa</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi" ; Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.</li> <li>– Hiểu một số điểm của Luật Điền kinh (phần nhảy xa).</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (bật xa).</li> </ul>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<b>7. Nhảy cao</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu "Bước qua" ; Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao).</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật : Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	
<b>8. Đá cầu</b>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái ; Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân ; Phát cầu cao chân nghiêng mình ; Một số bài tập phối hợp ; Đấu tập theo luật.</li> <li>– Hiểu một số chiến thuật và một số điểm trong Luật Đá cầu.</li> </ul> <p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu.</li> </ul>	Tham gia thi đấu đá cầu do nhà trường tổ chức.
<b>9. Môn thể thao tự chọn</b> <i>a) Bóng chuyền mi ni</i>	<p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Phát bóng cao tay chính diện (chủ yếu với nam) ; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà (đối với nam và nữ có thể lực tốt) ; Một số bài tập phối hợp và đấu tập.</li> <li>– Hiểu một số chiến thuật và một số điểm trong Luật Bóng chuyền.</li> </ul>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
<p>b) Bóng đá mi ni</p>	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện : Đá bóng bằng má ngoài bàn chân ; Đánh đầu ; Một số bài tập phối hợp và đấu tập.</li> <li>– Hiểu một số chiến thuật và một số điểm trong Luật Bóng đá.</li> </ul>	<p>Tham gia thi đấu bóng chuyền do nhà trường tổ chức.</p> <p>Tham gia thi đấu bóng đá do nhà trường tổ chức.</p>
<p>c) Bơi</p>	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết tên và cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ, phát triển thể lực và các động tác kĩ thuật bơi trườn sấp.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Bơi (phần bơi trườn sấp).</li> </ul>	
<p>d) Ném bóng</p>	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật hoàn chỉnh bơi trườn sấp.</li> <li>– Bơi được tối thiểu 25m.</li> </ul> <p><b>Kiến thức</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà ; Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh tay.</li> <li>– Hiểu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần ném bóng).</li> </ul>	

CHỦ ĐỀ	MỨC ĐỘ CẦN ĐẠT	GHI CHÚ
	<p><b>Kĩ năng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện cơ bản đúng hoàn chỉnh 4 giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà : Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.</li> <li>– Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.</li> <li>– Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (ném trúng đích).</li> </ul>	

#### 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, về đánh giá học sinh cấp Trung học cơ sở.

– 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 của học sinh, đồng thời định hướng cho việc nâng cao trình độ của đội ngũ giáo viên, tăng cường cơ sở vật chất cho việc dạy và học môn Thể dục.

– Đảm bảo tính thống nhất của 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 Trung học cơ sở, với cơ sở vật chất hiện nay của nhiều trường và khả năng của giáo viên.

Chương trình được xây dựng theo kiểu đồng tâm, vừa kế thừa, nâng cao vừa bổ sung nội dung mới, cấu trúc gồm phần "cứng" và phần "mềm". Phần "cứng" áp dụng tương đối thống nhất trên toàn quốc gồm : Lí thuyết chung, Đội hình đội ngũ, Bài thể dục phát triển chung, Chạy ngắn, Chạy bền, Nhảy xa, Nhảy cao, Đá cầu. Phần "mềm" có môn thể thao tự chọn, ôn tập, kiểm tra cuối học kì, cuối năm học và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là phần dành cho địa phương. Mỗi địa phương cần căn cứ vào thực tiễn cơ sở vật chất, nhu cầu của học sinh và khả năng của giáo viên để chọn môn thể thao dạy cho học sinh.

Môn thể thao tự chọn rất phong phú, đa dạng như : Đá cầu, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng ném, Bóng bàn, Thể dục dụng cụ, Thể dục nhịp điệu, Thể dục nghệ thuật, Bơi, Võ, Vật, Khiêu vũ thể thao,... nên không có khả năng biên soạn chương trình, sách cho tất cả các môn, mà chỉ có những môn dưới đây có chương trình chi tiết và biên soạn nội dung trong sách Thể dục ở từng lớp : Ném bóng, Bơi, Bóng đá, Bóng chuyền. Giáo viên có thể chọn môn thể thao ngoài những môn trên. Khi nhà trường chọn môn thể thao nào thì môn đó là nội dung bắt buộc của chương trình. Khi chọn các môn mà chương trình và sách chưa biên soạn thì giáo viên tự biên soạn chương trình và nội dung chi tiết để dạy cho học sinh (dưới sự chỉ đạo của Phòng Giáo dục và Đào tạo) trên nguyên tắc bảo đảm tính giáo dục và phù hợp với trình độ, sức khoẻ, thể lực học sinh, đúng thời lượng quy định trong 12 tiết.

## **2. Về phương pháp dạy học**

Để thực hiện chương trình đạt hiệu quả cao, cần đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hoá học sinh. Trước hết cần thay đổi 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 vào 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 và 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 sức khoẻ định kì cho học sinh vào đầu năm học, sau đó phân loại sức khoẻ và áp dụng dạy học theo nhóm sức khoẻ.

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

Đánh giá 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 1, một học sinh đạt mức "giỏi" cần được đánh giá cao hơn học sinh khác chỉ đạt mức "khá" theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Ví dụ 2, một học sinh học kì I bị đánh giá "chưa đạt", nhưng học kì II đạt "khá", nên xếp cả năm đạt "khá". 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 cơ sở 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, kĩ năng môn học. Có biện pháp cụ thể giúp học sinh có thể chất kém phát triển 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 lí 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.