

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Tài liệu

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS

MÔN THỂ DỤC

**(Dùng cho các cơ quan quản lý giáo dục và giáo viên,
áp dụng từ năm học 2009-2010)**

A. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG KHUNG PPCT CẤP THCS

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Khung phân phối chương trình (KPPCT) này áp dụng cho cấp THCS từ năm học 2009-2010, gồm 2 phần: (A) Hướng dẫn sử dụng KPPCT; (B) Khung PPCT (*một số phần có sự điều chỉnh so với năm học 2008-2009*).

1. Về Khung phân phối chương trình

KPPCT quy định thời lượng dạy học cho từng phần của chương trình (chương, phần, bài học, môđun, chủ đề,...), trong đó có thời lượng dành cho luyện tập, bài tập, ôn tập, thí nghiệm, thực hành và thời lượng tiến hành kiểm tra định kì tương ứng với các phần đó.

Thời lượng quy định tại KPPCT áp dụng trong trường hợp học 1 buổi/ngày, thời lượng dành cho kiểm tra là không thay đổi, thời lượng dành cho các hoạt động khác là quy định tối thiểu. Tiến độ thực hiện chương trình khi kết thúc học kì I và kết thúc năm học được quy định thống nhất cho tất cả các trường THCS trong cả nước.

Căn cứ KPPCT, các Sở GDĐT cụ thể hoá thành PPCT chi tiết, bao gồm cả dạy học tự chọn cho phù hợp với địa phương, áp dụng chung cho các trường THCS thuộc quyền quản lí. Các trường THCS có điều kiện bố trí giáo viên (GV) và kinh phí chi trả giờ dạy vượt định mức quy định (trong đó có các trường học nhiều hơn 6 buổi/tuần), có thể chủ động đề nghị Phòng GDĐT xem xét trình Sở GDĐT phê chuẩn việc điều chỉnh PPCT tăng thời lượng dạy học cho phù hợp (*lãnh đạo Sở GDĐT phê duyệt, kí tên, đóng dấu*).

2. Về phân phối chương trình dạy học tự chọn

a) Thời lượng và cách tổ chức dạy học tự chọn:

Thời lượng dạy học tự chọn của các lớp cấp THCS trong Kế hoạch giáo dục là 2 tiết/tuần, dạy học chung cho cả lớp (các trường tự chủ về kinh phí có thể chia lớp thành nhóm nhỏ hơn nhưng vẫn phải đủ thời lượng quy định).

Việc sử dụng thời lượng dạy học tự chọn THCS theo 1 trong 2 cách sau đây:

Cách 1: Chọn 1 trong 3 môn học, hoạt động giáo dục : Tin học, Ngoại ngữ 2, Nghề phổ thông (trong đó Ngoại ngữ 2 có thể bố trí vào 2 tiết dạy học tự chọn này hoặc bố trí ngoài thời lượng dạy học 6 buổi/tuần).

Cách 2: Dạy học các chủ đề tự chọn nâng cao, bám sát (CĐNC, CĐBS).

– Dạy học CĐNC là để khai thác sâu hơn kiến thức, kĩ năng của chương trình, bổ sung kiến thức, bồi dưỡng năng lực tự duy nhưng phải phù hợp với trình độ tiếp thu của học sinh.

Các Sở GDĐT tổ chức biên soạn, thẩm định tài liệu CĐNC (*trong đó có các tài liệu Lịch sử, Địa lí, Văn học địa phương*), dùng cho cấp THCS theo hướng dẫn của Bộ GDĐT (tài liệu CĐNC sử dụng cho cả GV và HS) và quy định cụ thể PPCT dạy học các CĐNC cho phù hợp với mạch kiến thức của môn học đó. Các Phòng GDĐT đôn đốc, kiểm tra việc thực hiện PPCT dạy học các CĐNC.

– Dạy học các CĐBS là để *ôn tập, hệ thống hóa, khắc sâu kiến thức, kĩ năng* (không bổ sung kiến thức nâng cao mới). Trong điều kiện chưa ban hành được tài liệu CĐNC, cần dành thời lượng dạy học tự chọn để thực hiện CĐBS nhằm ôn tập, hệ thống hóa, khắc sâu kiến thức, kĩ năng cho HS.

Hiệu trưởng các trường THCS chủ động lập Kế hoạch dạy học các CĐBS (chọn môn học, ấn định số tiết/tuần cho từng môn, tên bài dạy) cho từng lớp, ổn định trong từng học kì trên

cơ sở đề nghị của các tổ trưởng chuyên môn và GV chủ nhiệm lớp. GV chuẩn bị kế hoạch bài dạy (giáo án) CĐBS với sự hỗ trợ của tổ chuyên môn.

b) Kiểm tra, đánh giá kết quả dạy học tự chọn:

Việc kiểm tra, đánh giá kết quả học tập CĐTC của môn học thực hiện theo quy định tại *Quy chế đánh giá, xếp loại HS trung học cơ sở và HS trung học phổ thông*.

Lưu ý: Các bài dạy CĐTCNC, CĐBS bố trí trong các chương như các bài khác, có thể có điểm kiểm tra dưới 1 tiết riêng nhưng không có điểm kiểm tra 1 tiết riêng, điểm CĐTC môn học nào tính cho môn học đó.

3. Thực hiện các hoạt động giáo dục

a) Phân công GV thực hiện các Hoạt động giáo dục:

Trong KHGD quy định tại CTGDPT do Bộ GDĐT ban hành, các *hoạt động giáo dục* đã được quy định thời lượng với số tiết học cụ thể như các môn học. Đối với GV được phân công thực hiện Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (HĐGDNGLL), Hoạt động giáo dục hướng nghiệp (HĐGDHN) được tính giờ dạy như các môn học; việc tham gia điều hành *HĐGD tập thể* (chào cờ đầu tuần và sinh hoạt lớp cuối tuần) là thuộc nhiệm vụ quản lý của Ban Giám hiệu và GV chủ nhiệm lớp, không tính vào giờ dạy tiêu chuẩn.

b) Tích hợp HĐGDNGLL, HĐGDHN, môn Công nghệ:

- HĐGDNGLL: Thực hiện đủ các chủ đề quy định cho mỗi tháng, với thời lượng 2 tiết/tháng và tích hợp nội dung HĐGDNGLL sang môn GDCD các lớp 6, 7, 8, 9 ở các chủ đề về đạo đức và pháp luật. Đưa nội dung về Công ước Quyền trẻ em của Liên Hợp quốc vào HĐGDNGLL ở lớp 9 và tổ chức các hoạt động hưởng ứng phong trào "*Xây dựng trường học thân thiện, HS tích cực*" do Bộ GDĐT phát động.

- HĐGDHN (lớp 9):

Điều chỉnh thời lượng HĐGDHN thành 9 tiết/năm học sau khi đưa một số nội dung GDHN tích hợp sang HĐGDNGLL ở 2 chủ điểm sau đây:

+ "*Truyền thống nhà trường*", chủ điểm tháng 9;

+ "*Tiến bước lên Đoàn*", chủ điểm tháng 3.

Nội dung tích hợp do Sở GDĐT (hoặc uỷ quyền cho các Phòng GDĐT) hướng dẫn trường THCS thực hiện cho sát thực tiễn địa phương.

Nội dung tích hợp do Sở GDĐT hướng dẫn GV thực hiện cho sát thực tiễn địa phương. Cần hướng dẫn HS lựa chọn con đường học lên sau THCS (THPT, TCCN, học nghề) hoặc đi vào cuộc sống lao động. Về phương pháp tổ chức thực hiện HĐGDHN, có thể riêng theo lớp hoặc theo khối lớp; có thể giao cho GV hoặc mời các chuyên gia, nhà quản lý kinh tế, quản lý doanh nghiệp giảng dạy.

4. Đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá

a) Chỉ đạo đổi mới phương pháp dạy học (PPDH):

- Những yêu cầu quan trọng trong đổi mới PPDH là:

+ Bám sát chuẩn kiến thức, kỹ năng của chương trình (căn cứ chuẩn của chương trình cấp THCS và đối chiếu với hướng dẫn thực hiện của Bộ GDĐT);

+ Phát huy tính tích cực, hứng thú trong học tập của HS và vai trò chủ đạo của GV;

+ Thiết kế bài giảng khoa học, sắp xếp hợp lý hoạt động của GV và HS, thiết kế hệ thống câu hỏi hợp lý, tập trung vào trọng tâm, tránh nặng nề quá tải (nhất là đối với bài dài,

bài khó, nhiều kiến thức mới); bồi dưỡng năng lực độc lập suy nghĩ, vận dụng sáng tạo kiến thức đã học, tránh thiên về ghi nhớ máy móc không nắm vững bản chất;

+ Sử dụng hợp lý SGK khi giảng bài trên lớp, tránh tình trạng yêu cầu HS ghi chép quá nhiều theo lối đọc - chép;

+ Tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học, khuyến khích sử dụng công nghệ thông tin, sử dụng các phương tiện nghe nhìn, thực hiện đầy đủ thí nghiệm, thực hành, liên hệ thực tế trong giảng dạy phù hợp với nội dung từng bài học;

+ GV sử dụng ngôn ngữ chuẩn xác, trong sáng, sinh động, dễ hiểu, tác phong thân thiện, khuyến khích, động viên HS học tập, tổ chức hợp lý cho HS làm việc cá nhân và theo nhóm;

+ Dạy học sát đối tượng, coi trọng bồi dưỡng HS khá giỏi và giúp đỡ HS học lực yếu kém.

- Đối với các môn học đòi hỏi năng khiếu như: Mỹ thuật, Âm nhạc, Thể dục cần coi trọng truyền thụ kiến thức, hình thành kỹ năng, bồi dưỡng hứng thú học tập, không quá thiên về đánh giá thành tích theo yêu cầu đào tạo chuyên ngành hoạ sỹ, nhạc sỹ, vận động viên.

- Tăng cường chỉ đạo đổi mới PPDH thông qua công tác bồi dưỡng GV và dự giờ thăm lớp của GV, tổ chức rút kinh nghiệm giảng dạy ở các tổ chuyên môn, hội thảo cấp trường, cụm trường, địa phương, hội thi GV giỏi các cấp.

b) Đổi mới kiểm tra, đánh giá (KTĐG):

- Những yêu cầu quan trọng trong đổi mới KTĐG là:

+ GV đánh giá sát đúng trình độ HS với thái độ khách quan, công minh và hướng dẫn HS biết tự đánh giá năng lực của mình;

+ Trong quá trình dạy học, cần kết hợp một cách hợp lý hình thức tự luận với hình thức trắc nghiệm khách quan trong KTĐG kết quả học tập của HS, chuẩn bị tốt cho việc đổi mới các kỳ thi theo chủ trương của Bộ GDĐT.

+ Thực hiện đúng quy định của Quy chế Đánh giá, xếp loại HS THCS, HS THPT do Bộ GDĐT ban hành, tiến hành đủ số lần kiểm tra thường xuyên, kiểm tra định kỳ, kiểm tra học kỳ cả lý thuyết và thực hành.

- Đổi mới đánh giá các môn Mỹ thuật, Âm nhạc (THCS), Thể dục (THCS, THPT): Thực hiện đánh giá bằng điểm hoặc đánh giá bằng nhận xét kết quả học tập theo quy định tại Quy chế Đánh giá, xếp loại HS THCS, HS THPT sửa đổi.

c) Đối với một số môn khoa học xã hội và nhân văn như: Ngữ văn, Lịch sử, Địa lí, Giáo dục công dân, cần coi trọng đổi mới PPDH, đổi mới KTĐG theo hướng hạn chế chỉ ghi nhớ máy móc, không nắm vững kiến thức, kỹ năng môn học. Trong quá trình dạy học, cần đổi mới KTĐG bằng cách nêu vấn đề mở, đòi hỏi HS phải vận dụng tổng hợp kiến thức, kỹ năng và biểu đạt chính kiến của bản thân.

d) Từ năm học 2009-2010, tập trung chỉ đạo đổi mới KTĐG thúc đẩy đổi mới PPDH các môn học và hoạt động giáo dục, khắc phục tình trạng dạy học theo lối đọc- chép.

5. Thực hiện các nội dung giáo dục địa phương (như hướng dẫn tại công văn số 5977/BGDĐT-GDTrH ngày 07/7/2008)

II. NHỮNG VẤN ĐỀ CỤ THỂ CỦA MÔN THỂ DỤC

1. Do đặc điểm dạy và học môn Thể dục phụ thuộc nhiều vào cơ sở vật chất và khí hậu thời tiết ở các vùng miền khác nhau, các Sở GDĐT căn cứ vào KPPCT này để xây dựng PPCT cụ thể. Khi bắt đầu năm học mới, phải đảm bảo cấp cho mỗi giáo viên (GV) văn bản PPCT để áp dụng thống nhất.

2. Không dạy vào tiết 5 buổi sáng và tiết 1 buổi chiều, không bố trí học 2 tiết liền cùng buổi hoặc trái buổi (*riêng môn Bơi do nhà trường quy định, bố trí học không quá 2 tiết/buổi, đặc biệt chú ý bảo đảm an toàn*).

3. Môn thể thao tự chọn (TTTC): Ngoài 4 môn được biên soạn trong chương trình và sách giáo viên, có thể lựa chọn môn thể thao khác theo sự chỉ đạo của Sở GDĐT, nhằm phát triển các môn Thể thao thể mạnh ở địa phương và phù hợp với điều kiện của nhà trường trên nguyên tắc: Sở GDĐT tổ chức biên soạn chương trình (xây dựng mục tiêu, lựa chọn nội dung, kế hoạch dạy học, kiểm tra đánh giá và biên soạn chi tiết) bảo đảm thời lượng, nội dung vừa sức HS, tổ chức thẩm định và phê duyệt trước khi đưa vào giảng dạy.

4. Môn Chạy bền dạy trong 2 học kì hoặc học kì II. Những tiết có nội dung chạy bền, GV cần phải tính toán kỹ lưỡng vận động của các nội dung trong cùng tiết dạy để đưa ra lượng vận động hợp lý cho HS theo nhóm sức khoẻ và giới tính sao cho vừa sức, tránh hiện tượng quá sức. Trong một tiết dạy, nội dung chạy bền được sắp xếp một cách hợp lý vào cuối phần cơ bản, thời gian chạy bền trong một tiết dạy khoảng 3-8 phút, khi HS đã học đủ thời lượng và luyện tập thường xuyên thì GV tổ chức kiểm tra nội dung chạy bền vào cuối học kì II.

5. Về đổi mới phương pháp dạy học.

Đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng:

- Lấy việc góp phần giữ gìn và nâng cao sức khoẻ, thể lực học sinh là mục tiêu xuyên suốt trong quá trình dạy học, tổ chức tiết dạy sao cho khoa học, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, tăng cường cách tổ chức phân nhóm (không và có quay vòng), phối hợp hợp lý giữa tập đồng loạt với tập lần lượt để tăng thời gian cho HS tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lý.

Dạy môn Thể dục ở giáo dục phổ thông là dạy cho học sinh kiến thức, kỹ năng cơ bản để thực hiện mục tiêu giáo dục phổ thông, chưa đặt ra mục tiêu đào tạo chuyên nghiệp cho những người làm nghề thể thao. Cùng với một số môn học khác, môn Thể dục góp phần hình thành những cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn, lâu dài về hiểu biết, kỹ năng, ý thức rèn luyện sức khỏe, truyền đạt một số kiến thức cơ bản, cần thiết, mang tính phổ thông nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, đồng thời phát hiện những học sinh có năng khiếu, tạo điều kiện cho các em tiếp tục phát triển năng khiếu thể thao.

- Tăng cường vận dụng phương pháp trò chơi và thi đấu;

- Bồi dưỡng cho HS kỹ năng tự quản, tự điều khiển và tham gia đánh giá kết quả học tập;

- Sử dụng thiết bị dạy học một cách hiệu quả, an toàn, tránh lãng phí, góp phần đổi mới phương pháp dạy học.

6. Về đổi mới kiểm tra, đánh giá kết quả học tập.

Thực hiện theo Quy chế hiện hành và bám sát chuẩn kiến thức, kỹ năng của Chương trình. Sở GDĐT chọn 1 trong 2 hình thức đánh giá bằng điểm hoặc bằng nhận xét kết quả học tập môn thể dục, mỗi Phòng GDĐT áp dụng 1 hình thức. Trong đánh giá kết quả học tập, phải đánh giá hiệu quả của việc *giáo dục tình cảm hứng thú, thái độ tích cực, tinh thần*

chủ động, sáng tạo, ý thức cố gắng vươn lên trong học tập của học sinh, không chỉ thiên về đánh giá thành tích chuyên môn.

a) Đánh giá bằng cho điểm:

- Kiểm tra định kì (KTđk): Trong mỗi học kì, thực hiện 2 lần (kiểm tra giữa học kì và học kì), do Sở GDĐT qui định nội dung, thời lượng hợp lý để HS ôn tập và kiểm tra, không chọn một nội dung (một chương) để kiểm tra 2 lần (trừ trường hợp HS chưa đạt, phải kiểm tra lại).

- Kiểm tra thường xuyên (KTtx): Mỗi nội dung (trừ nội dung để kiểm tra định kì) sau khi học xong, dành thời lượng hợp lý để HS ôn tập và kiểm tra. Ngoài ra, GV có thể kiểm tra kiến thức, kĩ năng trong suốt quá trình dạy học.

b) Đánh giá bằng nhận xét kết quả học tập.

Xếp thành 5 loại:

- *Loại Giỏi (G)*, có các trường hợp:

+ Thực hiện đúng kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi (nếu nội dung kiểm tra có tính thành tích thì phải đạt mức “khá” trở lên hoặc tương đương), tham gia học tập đầy đủ với thái độ tích cực, tự giác, hứng thú học tập.

+ Nếu kiểm tra về kiến thức (kiểm tra viết, kiểm tra miệng) phải đạt trên 4/5 yêu cầu tối đa.

- *Loại Khá (K)*, có các trường hợp:

+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi (nếu nội dung kiểm tra có tính thành tích thì phải đạt mức “khá” hoặc tương đương), học tập đầy đủ với thái độ tự giác.

+ Thực hiện đúng kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi, tuy nhiên chưa thực sự ổn định (nếu nội dung kiểm tra có tính thành tích thì phải đạt mức “Tb” hoặc tương đương), tham gia học tập đầy đủ với thái độ tự giác, hứng thú học tập.

+ Nếu kiểm tra về kiến thức (kiểm tra viết, kiểm tra miệng) phải đạt ở mức 3/5 - 4/5 yêu cầu tối đa.

- *Loại Trung bình (Tb)*, có các trường hợp:

+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi (nếu nội dung kiểm tra có tính thành tích thì phải đạt mức “Tb” hoặc tương đương).

+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi, tham gia học tập đầy đủ với thái độ tự giác, hứng thú (trường hợp này không tính thành tích).

+ Nếu kiểm tra về kiến thức (kiểm tra viết, kiểm tra miệng) phải đạt ở mức từ 1/2 - dưới 3/5 yêu cầu tối đa.

- *Loại Yếu (Y)*, có các trường hợp:

+ Chưa thực hiện được kĩ thuật động tác, bài tập hoặc trò chơi.

+ Nếu kiểm tra về kiến thức (kiểm tra viết, kiểm tra miệng) phải đạt ở mức từ 1/5 - dưới 1/2 yêu cầu tối đa.

- *Loại Kém (kém)*: Các trường hợp thấp hơn loại yếu.

Trên cơ sở các tiêu chí đánh giá, GV xếp loại sau khi đã kiểm tra đủ các nội dung học hoặc nếu thấy chưa hợp lý, Sở GDĐT có thể qui định và hướng dẫn cho phù hợp.

5. Đánh giá, xếp loại thể lực: Thực hiện theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GDĐT quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

B. KHUNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

Lớp 6

Cả năm: 37tuần (70 tiết)

Học kì I: 19 tuần (36 tiết)

Học kì II: 18 tuần (34 tiết)

Nội dung	Thời lượng
<i>Chương 1.</i> Lợi ích, tác dụng của TĐTT	2 (2, 0, 0)
<i>Chương 2.</i> Độ i hình đội ngũ (ĐHĐN)	8 (0, 7, 1)*
<i>Chương 3.</i> Bài thể dục phát triển chung (Bài TD)	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 4.</i> Chạy ngắn (Chạy nhanh)	10 (0, 9, 1)
<i>Chương 5.</i> Chạy bền	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 6.</i> Nhảy cao, Nhảy xa (Bật nhảy)	12 (0, 11, 1)
<i>Chương 8.</i> Đá cầu	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 9.</i> Môn Thể thao tự chọn (TTTC)	12 (0, 11, 1)
Ôn tập, kiểm tra học kì I và II, kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực	8 (0, 4, 4)
Cộng	70 (2, 57, 11)

* Ghi chú: Con số: 8 (0, 7, 1) nghĩa là tổng số 8 tiết, trong đó gồm: 0 tiết lí thuyết, 7 tiết thực hành tập luyện (ôn và học); 1 tiết kiểm tra.

Lớp 7

Cả năm: 37 tuần (70 tiết)

Học kì I: 19 tuần (36 tiết)

Học kì II: 18 tuần (34 tiết)

Nội dung	Thời lượng
<i>Chương 1.</i> Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT	2 (2, 0, 0)
<i>Chương 2.</i> Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 3.</i> Bài thể dục phát triển chung (Bài TD)	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 4.</i> Chạy ngắn (Chạy nhanh)	10 (0, 9, 1)
<i>Chương 5.</i> Chạy bền	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 6.</i> Nhảy cao, nhảy xa (Bật nhảy)	14 (0, 13, 1)
<i>Chương 8.</i> Đá cầu	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 9.</i> Môn Thể thao tự chọn (TTTC)	12 (0, 11, 1)
Ôn tập, kiểm tra học kì I và II; kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực	8 (0, 4, 4)
Cộng	70 (2, 57, 11)

Lớp 8

Cả năm: 37 tuần (70 tiết)

Học kì I: 19 tuần (36 tiết)

Học kì II: 18 tuần (34 tiết)

Nội dung	Thời lượng
<i>Chương 1.</i> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh	2 (2, 0, 0)
<i>Chương 2.</i> Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)	4 (0, 3, 1)
<i>Chương 3.</i> Bài thể dục phát triển chung (Bài TD)	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 4.</i> Chạy ngắn (Chạy nhanh)	10 (0, 9, 1)
<i>Chương 5.</i> Chạy bền	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 6.</i> Nhảy cao	8 (0, 7, 1)
<i>Chương 7.</i> Nhảy xa	8 (0, 7, 1)
<i>Chương 8.</i> Đá cầu	6 (0, 5, 1)
<i>Chương 9.</i> Môn Thể thao tự chọn (TTTC)	12 (0, 11, 1)
Ôn tập, kiểm tra học kì I và II; kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực	8 (0, 4, 4)
Cộng	70 (2, 56, 12)

Lớp 9

Cả năm: 37 tuần (70 tiết)

Học kì I: 19 tuần (36 tiết)

Học kì II: 18 tuần (34 tiết)

Nội dung	Thời lượng
Chương 1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền	2 (2, 0, 0)
Chương 2. Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)	2 (0, 2, 0)
Chương 3. Bài thể dục phát triển chung (Bài TD)	6 (0, 5, 1)
Chương 4. Chạy ngắn (Chạy nhanh)	10 (0, 9, 1)
Chương 5. Chạy bền	6 (0, 5, 1)
Chương 6. Nhảy cao	9 (0, 8, 1)
Chương 7. Nhảy xa	9 (0, 8, 1)
Chương 8. Đá cầu	6 (0, 5, 1)
Chương 9. Môn Thể thao tự chọn (TTTC)	12 (0, 11, 1)
Ôn tập, kiểm tra học kì I và II; kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực	8 (0, 4, 4)
Cộng	70 (2, 57, 11)