

**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT***(Ban hành kèm theo Thông tư số: 48 /2012/TT-BGDĐT**ngày 11 tháng 12 năm 2012 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)***I. MỤC ĐÍCH:**

Củng cố một cách có hệ thống những kiến thức cơ bản của chương trình giáo dục thể chất trong trường phổ thông. Chuẩn bị tốt cho học sinh về sức khoẻ và thể lực, tiếp cận với chương trình giáo dục thể chất ở trình độ đại học, cao đẳng.

**II. YÊU CẦU:**

1. Thời lượng: 2 tiết/tuần x 28 tuần = 56 tiết.

2. Học sinh thực hiện được chính xác kỹ thuật đã học, riêng bài thể dục liên hoàn không những thuộc mà còn phải biết thể hiện đẹp ở bài tập, biết thi đấu môn thể thao tự chọn theo đúng điều luật đã quy định, biết ứng dụng ở mức nhất định những kỹ năng, kỹ thuật đã học và phương pháp tập luyện vào trong tập luyện ngoài giờ hàng ngày và sinh hoạt ở trường.

**II. PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH:**

TT	Chương	Tên chương	Số tiết			
			Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	I	Lý thuyết chung	2	2		
2	II	Đội hình - đội ngũ	2	1	1	
3	III	Bài thể dục liên hoàn	6	1	5	
4	IV	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn	6	1	5	
5	V	Kỹ thuật nhảy xa “Ưỡn thân”	6	1	5	
6	VI	Kỹ thuật nhảy cao “Năm nghiêng”	6	1	5	
7	VII	Đá Cầu.	6	1	5	
8	VIII	Thể thao tự chọn	14	1	13	
9	Ôn tập và kiểm tra		8			8

**IV. ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC****Chương I****LÝ THUYẾT CHUNG (2 tiết)**

**Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao**

- Khái niệm.

- Phân loại chấn thương.

### **1. Nguyên nhân gây ra chấn thương.**

- Do nhận thức không đúng.
- Do tập luyện và thi đấu không hợp lí.
- Do sức khoẻ không đảm bảo.
- Do điều kiện cơ sở vật chất không đảm bảo tiêu chuẩn, quy cách.
- Do không khởi động, khởi động không kĩ trước khi tập luyện và thi đấu.
- Do hành vi khác.

### **2. Cách đề phòng chấn thương.**

- Phải có nhận thức đúng đắn.
- Tập luyện và thi đấu hợp lí.
- Khởi động kĩ trước khi tập luyện và thi đấu.
- Tăng cường bảo hiểm và tự bảo hiểm.
- Thường xuyên kiểm tra, tu sửa và bảo quản tốt sân bãi, dụng cụ tập luyện.

### **3. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo.**

#### **3.1. Tổ chất nhanh và phương pháp tập luyện.**

- Sức nhanh là gì?
- Phương tập luyện phát triển sức nhanh.

#### **3.2. Tổ chất sức mạnh và phương pháp tập luyện.**

- Sức mạnh là gì?
- Sức mạnh phụ thuộc vào các điều kiện nào?
- Các phương pháp tập luyện sức mạnh.

#### **3.3. Tổ chất bền và phương pháp tập luyện.**

- Sức bền là gì?
- Phương pháp tập luyện phát triển sức bền chung.

#### **3.4. Năng lực phối hợp vận động (sự khéo léo) và phương pháp tập luyện.**

- Năng lực phối hợp vận động là gì?
- Phương pháp tập luyện phát triển Năng lực phối hợp vận động.

## **Chương II**

### **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ (2 tiết)**

#### **1. Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.**

- 1.1. Khẩu lệnh tập hợp, ký hiệu và cách tập hợp.
- 1.2. Khẩu lệnh dóng hàng và cách dóng hàng.
- 1.3. Khẩu lệnh điểm số và cách điểm số.
- 1.4. Cách giãn hàng và dồn hàng.

#### **2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.**

- 2.1. Khẩu lệnh tập hợp, ký hiệu và cách tập hợp.
- 2.2. Khẩu lệnh dóng hàng và cách dóng hàng.

2.3. Khẩu lệnh điểm số và cách điểm số.

2.4. Cách giãn hàng và dồn hàng.

**3. Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, (quay trái), quay đằng sau.**

3.1. Đứng nghiêm.

- Khẩu lệnh.
- Yếu lĩnh động tác.

3.2. Đứng nghỉ.

- Khẩu lệnh.
- Yếu lĩnh động tác.
- Tư thế thứ nhất.
- Tư thế thứ hai.

3.3. Quay phải, quay trái, quay đằng sau. (đứng tại chỗ).

- Khẩu lệnh.
- Yếu lĩnh động tác.

**4. Đi đều và cách đổi chân khi đi đều sai nhịp.**

4.1. Khẩu lệnh giậm chân tại chỗ và đi đều.

4.2. Yếu lĩnh động tác giậm chân tại chỗ và đi đều.

4.3. Khẩu lệnh đứng lại.

4.4. Yếu lĩnh động tác đứng lại.

4.5. Cách đổi chân khi đi đều sai nhịp.

**5. Cách chào báo cáo.**

5.1. Cách báo cáo.

- Cách đi lên báo cáo của cán sự.
- Cách báo cáo. (Lời báo cáo của cán sự).

5.2. Cách chào.

- Cách chào khi lên lớp.
- Cách chào khi xuống lớp.

**6. Đội hình 0 – 3 – 6 – 9.**

- Khẩu lệnh.
- Yếu lĩnh.

**Chương III**

**BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN (6 tiết)**

Bài thể dục liên hoàn gồm 50 đến 60 động tác và phương pháp tập luyện.

**Một số yêu cầu khi tập luyện bài thể dục liên hoàn và phương pháp tập luyện.**

**Chương IV**

**KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI NGẮN VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN (6 tiết)**

**1. Một số hiểu biết về chạy cự li ngắn, nguyên lí kỹ thuật, ý nghĩa tác dụng của chạy cự li ngắn.**

- Khái niệm.
- Lịch sử phát triển chạy cự li ngắn.
- Nguyên lí và kỹ thuật chạy cự li ngắn.
- Ý nghĩa tác dụng của việc tập chạy cự li ngắn.

**2. Một số bài tập, trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực.**

**3. Kỹ thuật đóng bàn đạp.**

- Kiểu thông thường.
- Kiểu dồn gàn.
- Kiểu kéo dài.

**4. Kỹ thuật xuất phát thấp.**

- Nhiệm vụ.
- Giới thiệu kỹ thuật xuất phát thấp.
- Cách hô các “khẩu lệnh”.
- Cách thực hiện các bước sau các “khẩu lệnh”.
- Cách rời bàn đạp khi có hiệu lệnh “chạy”.

**5. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật chạy lao.

**6. Kỹ thuật chạy giữa quãng.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật giữa quãng.

**7. Kỹ thuật về đích.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật chạy về đích và đánh đích.

**8. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.**

- Phối hợp xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát
- Xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng.

**9. Hoàn thiện kỹ thuật và phương pháp tập luyện.**

**10. Một số điểm luật cơ bản trong thi đấu và phương pháp trọng tài.**

**11. Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy cự li 100m.**

- Kiểm tra xuất phát thấp - chạy lao (chăm kỹ thuật).
- Kiểm tra chạy 100m (lấy thành tích).

**Chương V**  
**KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU “UỖN THÂN”**  
**VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN (6 tiết)**

**1. Một số hiểu biết về nhảy xa, so sánh giữa nhảy xa kiểu “Ngôi” với nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. Ý nghĩa tác dụng của nhảy xa, nguyên lí kỹ thuật và kỷ lục.**

- Khái niệm môn nhảy xa.
- Lịch sử phát triển môn nhảy xa, kỷ lục quốc gia, quốc tế.
- Nguyên lí kỹ thuật.
- Phân loại.
- Ý nghĩa, tác dụng của tập luyện môn nhảy xa.

**2. Một số bài tập, trò chơi bổ trợ kỹ thuật và thể lực.**

**3. Kỹ thuật nhảy xa.**

3.1. Giai đoạn chạy lấy đà và chuẩn bị giậm nhảy.

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

3.2. Giai đoạn giậm nhảy.

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

3.3. Giai đoạn trên không.

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.
- So sánh giữa nhảy xa kiểu “Ngôi” với nhảy xa kiểu “Uỡn thân”.

3.4. Giai đoạn tiếp đất.

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

**4. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.**

**5. Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật, và phương pháp tập luyện.**

**6. Một số điểm luật cơ bản trong thi đấu và phương pháp trọng tài.**

**7. Kiểm tra kỹ thuật và thành tích.**

**Chương VI**  
**KỸ THUẬT NHẢY CAO “NẢM NGHIÊNG” VÀ**  
**PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN (6 tiết).**

**1. Một số hiểu biết các kiểu nhảy cao, so sánh giữa các kiểu nhảy cao “Bước qua” và nhảy cao “Nằm nghiêng”. Ý nghĩa tác dụng, nguyên lí kỹ thuật, kỹ lục.**

**1.1. Khái niệm môn nhảy cao.**

- Lịch sử phát triển môn nhảy cao, kỹ lục quốc gia, quốc tế.
- Nguyên lí kỹ thuật.
- Phân loại.
- Ý nghĩa, tác dụng của tập luyện môn nhảy cao.

**2. Một số bài tập, trò chơi bổ trợ kỹ thuật và thể lực.**

**3. Kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.**

**3.1. Giai đoạn chạy lấy đà và chuẩn bị giậm nhảy.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

**3.2. Giai đoạn giậm nhảy.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

**3.3. Giai đoạn trên không.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.
- So sánh giữa nhảy cao kiểu “bước qua” với nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”.

**3.4. Giai đoạn tiếp đất.**

- Giới hạn.
- Nhiệm vụ.
- Kỹ thuật.

**4. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật.**

**5. Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật, và phương pháp tập luyện.**

**6. Một số điểm luật cơ bản trong thi đấu và phương pháp trọng tài.**

**7. Kiểm tra kỹ thuật và thành tích.**

## **Chương VII**

### **KỸ THUẬT ĐÁ CẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN (6 tiết).**

**1. Lý thuyết:**

- Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn đá cầu.
- Yêu cầu, ý nghĩa tác dụng.
- Các kỹ thuật cơ bản.
- Luật, trang thiết bị.
- Phương pháp tự tập luyện môn đá cầu.

## **2. Kỹ thuật.**

### **2.1. Kỹ thuật di chuyển.**

- Di chuyển ngang.
- Di chuyển chéo.
- Di chuyển tiến, lùi.
- Di chuyển bước lướt.

### **2.2. Kỹ thuật đá cầu.**

- Kỹ thuật tâng, “búng” cầu.
- Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.
- Kỹ thuật đá tấn công bằng mu bàn chân.
- Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.
- Kỹ thuật tâng giạt cầu.
- Kỹ thuật tâng cầu (nhịp một) - đá tấn công bằng mu bàn chân.
- Kỹ thuật đánh đầu tấn công.
- Kỹ thuật đánh ngực tấn công.
- Kỹ thuật đá móc bằng mu bàn chân.

## **3. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.**

## **4. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.**

## **5. Kiểm tra kết thúc môn.**

### **Chương VIII**

### **MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN (14 tiết)**

Giáo viên có thể chọn một trong những môn thể thao dưới đây hoặc môn thể thao khác (tự soạn lấy chương trình ngoài đề cương) sao cho phù hợp với tình hình thực tế giảng dạy, điều kiện tự nhiên, khí hậu, thời tiết, sân tập và trang thiết bị của nhà trường để dạy cho học sinh.

### **Môn 1: BÓNG BÀN.**

#### **1. Lý thuyết.**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn bóng bàn.
- 1.2. Mục tiêu, yêu cầu, ý nghĩa tác dụng.
- 1.3. Các kỹ thuật cơ bản.
- 1.4. Luật, trang thiết bị.
- 1.5. Phương pháp tự tập luyện môn bóng bàn.

#### **2. Thực hành.**

##### **2.1. Kỹ thuật.**

- 2.1.1. Cách cầm bóng, cầm vợt và các tư thế chuẩn bị.
- 2.1.2. Kỹ thuật di chuyển.
- 2.1.3. Giao bóng và đỡ giao bóng xoáy lên.
- 2.1.4. Giao bóng và đỡ giao bóng xoáy xuống.

- 2.1.5. Giao bóng và đỡ giao bóng xoáy ngang.
- 2.1.6. Kỹ thuật líp bóng.
- 2.1.7. Kỹ thuật bạt bóng.
- 2.1.8. Kỹ thuật vụt bóng.
- 2.1.9. Kỹ thuật giạt bóng.
- 2.1.10. Kỹ thuật chặn bóng.
- 2.1.11. Kỹ thuật đẩy bóng.
- 2.1.12. Kỹ thuật gò bóng.
- 2.1.13. Kỹ thuật cắt bóng.
- 2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.
- 2.3. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.
- 2.4. Kiểm tra kết thúc môn.

## **MÔN 2: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU.**

### **1. Khái niệm về Thể dục nhịp điệu (TDNĐ).**

- 1.1. Khái niệm và mục đích của TDNĐ.
- 1.2. Phân loại TDNĐ.
  - 1.2.1. TDNĐ cho mọi người.
  - 1.2.2. TDNĐ cho thi đấu.
  - 1.2.3. Tác dụng của TDNĐ.

### **2. Kỹ thuật động tác.**

- 2.1. Kỹ năng nghe nhạc và đếm theo nhạc.
- 2.2. Các động tác cơ bản trong bài TDNĐ.
- 2.3. Hoàn thiện.

### **3. Hướng dẫn tập TDNĐ ngoài giờ.**

### **4. Kiểm tra bài TDNĐ.**

## **MÔN 3: BÓNG RỔ.**

### **1. Lý thuyết**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn bóng rổ.
- 1.2. Mục tiêu, yêu cầu, ý nghĩa tác dụng.
- 1.3. Các kỹ thuật cơ bản.
- 1.4. Luật, trang thiết bị.
- 1.5. Phương pháp tự tập luyện môn bóng rổ.

### **2. Thực hành**

- 2.1. Kỹ thuật:
  - 2.1.1. Kỹ thuật di chuyển không bóng.
  - 2.1.2. Kỹ thuật bắt bóng và chuyền bóng tại chỗ.
  - 2.1.3. Kỹ thuật nhảy bắt bóng trên không.



- 2.1.4. Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di động.
- 2.1.5. Kỹ thuật di động chuyền bóng và bắt bóng.
- 2.1.6. Kỹ thuật nhảy dừng một bước và hai bước.
- 2.1.7. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai.
- 2.1.8. Kỹ thuật hai bước ném rổ.
- 2.1.9. Kỹ thuật di động nhận bóng, dẫn bóng hai bước ném rổ
- 2.1.10. Kỹ thuật đột phá, nhảy dừng ném rổ một tay trên cao.
- 2.1.11. Phối hợp các kỹ thuật chuyền, nhận bóng, ném rổ.

2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.

### **3. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.**

### **4. Kiểm tra kết thúc môn.**

## **MÔN 4: BÓNG CHUYỀN.**

### **1. Lý thuyết**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn bóng chuyền.
- 1.2. Yêu cầu, ý nghĩa, tác dụng.
- 1.3. Các kỹ thuật cơ bản.
- 1.4. Luật, trang thiết bị.
- 1.5. Phương pháp tự tập luyện môn bóng chuyền.

### **2 Thực hành:**

- 2.1. Kỹ thuật:
  - 2.1.1. Tư thế chuẩn bị và di chuyển.
  - 2.1.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay.
  - 2.1.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng).
  - 2.1.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện, nghiêng mình.
  - 2.1.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay.
  - 2.1.6. Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
  - 2.1.7. Kỹ thuật đập bóng trung bình vị trí số 3.
  - 2.1.8. Kỹ thuật chắn bóng.
  - 2.1.9. Kỹ thuật phòng thủ cá nhân.
  - 2.1.10. Kỹ thuật phòng thủ nhóm.
  - 2.1.11. Phối hợp các kỹ thuật phát bóng, chuyền bóng, đập bóng.
- 2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.
- 2.3. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.
- 2.4. Kiểm tra kết thúc môn.

## **MÔN 5: CẦU LÔNG.**

### **1. Lý thuyết**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn cầu lông.

- 1.2. Yêu cầu, ý nghĩa, tác dụng.
- 1.3. Các kỹ thuật cơ bản.
- 1.4. Luật, trang thiết bị.
- 1.5. Phương pháp tự tập luyện môn cầu lông.

## **2 Thực hành:**

- 2.1 Kỹ thuật:
  - 2.1.1. Cách cầm cầu, cầm vợt và các tư thế chuẩn bị.
  - 2.1.2. Kỹ thuật di chuyển đơn bước.
  - 2.1.3. Kỹ thuật di chuyển đa bước.
  - 2.1.4. Kỹ thuật di chuyển bước nhảy.
  - 2.1.5. Kỹ thuật phát cầu ngắn (phải, trái).
  - 2.1.6. Kỹ thuật phát cầu cao sâu (phải, trái).
  - 2.1.7. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay (phải, trái).
  - 2.1.8. Kỹ thuật đánh cầu cao tay (phải, trái).
  - 2.1.9. Kỹ thuật đập cầu.
  - 2.1.10. Kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.
  - 2.1.11. Kỹ thuật bỏ nhỏ.
  - 2.1.12. Phối hợp các kỹ thuật phát cầu, đánh cầu, đập cầu.
- 2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.
- 2.3. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.
- 2.4. Kiểm tra kết thúc môn.

## **MÔN 6: BÓNG ĐÁ.**

### **1. Lý thuyết:**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn bóng đá.
- 1.2. Yêu cầu, ý nghĩa, tác dụng.
- 1.3. Các kỹ thuật cơ bản.
- 1.4. Luật, trang thiết bị.
- 1.5. Phương pháp tự tập luyện môn bóng đá.

### **2. Thực hành:**

- 2.1. Kỹ thuật:
  - 2.1.1. Kỹ thuật đá bóng: Đá lòng, đá má trong, đá má ngoài, đá mu chính diện.
  - 2.1.2. Kỹ thuật tâng bóng.
  - 2.1.3. Kỹ thuật đánh đầu.
  - 2.1.4. Kỹ thuật nhận bóng. (nhận bóng bằng lòng bàn chân, má trong, má ngoài bàn chân, đùi, ngực).
  - 2.1.5. Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, má trong, má ngoài bàn chân, mu bàn chân, dẫn bóng vượt chướng ngại vật).

- 2.1.6. Kỹ thuật ném biên (ném biên tại chỗ, ném biên có đà).
- 2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.**
- 2.3. Đấu tập theo luật và phương pháp trọng tài.**
- 2.4. Kiểm tra kết thúc môn.**

## **MÔN 7: CỜ VUA**

### **1 Lý thuyết:**

- 1.1. Giới thiệu lịch sử và xu hướng phát triển môn Cờ vua.
- 1.3. Luật, trang thiết bị.
- 1.4. Phương pháp tập luyện môn Cờ vua.

### **2. Thực hành:**

- 2.1. Kỹ thuật:
  - 2.1.1. Bàn cờ và quân cờ.
  - 2.1.2. Cách đi các quân.
  - 2.1.3. Cách bắt quân.
  - 2.1.4. Nước nhập thành.
  - 2.1.5. Chiếu, các dạng chiếu hết đơn giản.
  - 2.1.6. Chiếu hết “PAT”.
  - 2.1.7. Cờ tàn đơn giản.
  - 2.1.8. Cờ hoà.
- 2.2. Một số chiến thuật cơ bản trong thi đấu.**
  - 2.1. Triển khai nhanh và hài hoà lực lượng.
  - 2.2. Tranh giành khu trung tâm.
  - 2.3. Xây dựng phòng tuyến tốt vững chắc.
  - 2.4. Đòn chiếu khai thông.
  - 2.5. Đòn chiếu đôi.
  - 2.6. Các ký hiệu và cách ghi ván cờ.

### **2.3. Đấu tập.**

### **2.4. Kiểm tra kết thúc môn**

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**

(đã kí)

**Bùi Văn Ga**