

Phụ lục III
HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG CẤP THPT
MÔN THỂ DỤC

(Kèm theo Công văn số BGDĐT-GDTrH ngàytháng năm 2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT)

1. Lớp 10

TT (1)	Nội dung/Chủ đề (2)	Nội dung điều chỉnh (3)	Hướng dẫn thực hiện (4)
1	Chạy ngắn	Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		Chuẩn kiến thức kỹ năng: Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật chạy 100m	Giảm yêu cầu “đúng” thành “Cơ bản đúng”
		Bài tập phát triển tốc độ: - Chạy có giới hạn độ dài bước - Chạy bám đuổi - Chạy lặp lại các quãng ngắn	Học sinh tự đọc
2	Chạy bền	Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những kiến thức trên khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		Bài tập bổ trợ: - Chạy tăng tốc độ 60-100m - Chạy lặp lại 80-100m	Học sinh tự đọc
		Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		Bài tập phát triển sức bật của chân:	Học sinh tự đọc

Bryau

3	Nhảy cao	- Đứng lên ngòi xuống trên chân giậm - Đứng lên ngòi xuống có trọng lực - Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	
		Luật điền kinh (phần nhảy cao): Thông số kĩ thuật chi tiết của cột chống xà, giá đỡ xà ngang, xà ngang	Học sinh tự đọc
4	Đá cầu	Chuẩn kiến thức kĩ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh: “thi đấu” thành “đấu tập”
		- Bài tập phối hợp: Tăng "búng" cầu - Đá tấn công bằng mu bàn chân; - Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân; - Một số chiến thuật đá đôi	Học sinh tự đọc
5	Cầu lông	Chuẩn kiến thức kĩ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh: “thi đấu” thành “đấu tập”
		- Phát cầu thấp gần thuận tay - Bài tập kĩ thuật đánh cầu thấp tay theo hình tam giác - Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân	Học sinh tự đọc
Thể thao tự chọn			
6	Bóng chuyền	- Bước di chuyển: Chạy, nhảy, xoạc, ngã - Trò chơi phát triển sức bật	Học sinh tự đọc
7	Bóng đá	Dẫn bóng phối hợp đôi hướng 180^0 và đá bóng	Học sinh tự đọc
8	Bóng rổ	Bài tập phối hợp: - Chuyền và bắt bóng di chuyển theo cặp - Chuyền và bắt bóng hai tay di chuyển ngược chiều	Học sinh tự đọc

Nguyễn

		<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phát triển sức mạnh tay chân: + Bật nhảy, ném bóng vào tường - bắt bóng + Tập uốn các ngón tay và áp bàn tay xuống mặt sàn - Luật Bóng rổ: Thông số kỹ thuật chi tiết của cửa: Cột rổ, bảng rổ, vành rổ 	Học sinh tự đọc
9	Bơi	<ul style="list-style-type: none"> Chuẩn kiến thức kỹ năng: - Bơi được tối thiểu 20m (ếch) 	<ul style="list-style-type: none"> Giảm yêu cầu: - Bơi được tối thiểu 10m

2. Lớp 11

TT (1)	Nội dung/chủ đề (2)	Nội dung điều chỉnh (3)	Hướng dẫn thực hiện (4)
1	Chạy tiếp sức	<ul style="list-style-type: none"> Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu. 	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		<ul style="list-style-type: none"> Bài tập bổ trợ kỹ thuật: - Bài tập xuất phát có 3 điểm chống và quay mặt về phía sau - Bài tập hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức 4x100m 	Học sinh tự đọc
2	Chạy bền	<ul style="list-style-type: none"> Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những kiến thức đã học khi tập luyện, thi đấu 	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		<ul style="list-style-type: none"> - Các bài tập bổ trợ chuyên môn (bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau) - Làm theo động tác của người chạy trước 	Học sinh tự đọc
		<ul style="list-style-type: none"> Chuẩn kiến thức kỹ năng Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu 	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện

Bryau

3	Nhảy xa	<ul style="list-style-type: none"> - Ngồi xổm, đứng lên đồng thời bật nhảy thực hiện động tác uốn thân (Nam) - Giậm nhảy bằng hai chân thực hiện động tác uốn thân - Đứng lên, ngồi xuống bằng hai chân 	Học sinh tự đọc
4	Nhảy cao	Chuẩn kiến thức kỹ năng Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện
		Ôn tập: Bài tập bổ trợ: <ul style="list-style-type: none"> - Đứng đá lăng chân - Đứng tập đánh tay kết hợp đá lăng - Bài tập mô phỏng động tác chân lăng qua xà - Chân giậm nhảy qua xà 	Học sinh tự tập luyện
5	Đá cầu	Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh: “thi đấu” thành “đấu tập”
		Ôn tập: Tăng búng cầu, chuyền cầu	Học sinh tự tập luyện
		<ul style="list-style-type: none"> - Tăng "giật" cầu - Đánh đầu tấn công - Một số chiến thuật đá đôi - Di chuyển bước lướt kết hợp “giật” cầu 	Học sinh tự đọc
6	Cầu lông	Chuẩn kiến thức kỹ năng: Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh: “thi đấu” thành “đấu tập”
		Ôn tập: <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển đơn bước, đa bước - Bài tập mô phỏng kỹ thuật đã học 	Học sinh tự tập luyện
		Bài tập phối hợp chiến thuật	Học sinh tự đọc

Bryce

Thể thao tự chọn			
7	Bóng chuyền	Ôn tập: - Một số tư thế chuẩn bị - Một số bài tập di chuyển cơ bản - Bài tập mô phỏng kỹ thuật đã học - Phát bóng thấp tay chính diện	Học sinh tự tập luyện
		Một số chiến thuật	Học sinh tự đọc
		- Phát bóng cao tay chính diện - Một số chiến thuật	Học sinh tự đọc
8	Bóng đá	Chuẩn kiến thức kỹ năng Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện, thi đấu	Điều chỉnh thành: Vận dụng những hiểu biết về chiến thuật và luật khi tập luyện
		- Dừng bóng bằng đùi - Dừng bóng bằng đùi kết hợp dẫn bóng và đá bóng bằng mu trong bàn chân	Học sinh tự đọc
9	Bóng rổ	Ôn tập: - Cách cầm bóng - Các bước di chuyển cơ bản - Dẫn bóng tại chỗ - Bài tập rèn luyện phản xạ và tốc độ - Bài tập phát triển sức mạnh chân, tay	Học sinh tự tập luyện
		Bài tập bổ trợ - Chạy nhanh, dừng theo tín hiệu, quay 180° xuất phát chạy nhanh nhận bóng ném rổ	Học sinh tự đọc

Nguyễn

		- Chạy lùi, nghe tín hiệu dừng lại, quay trước 180° xuất phát chạy nhanh nhận bóng ném rõ	
10	Bơi	Chuẩn kiến thức kỹ năng Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, bơi được tối thiểu 25m (ếch)	Giảm yêu cầu: Bơi được tối thiểu 15m (ếch)
		Ôn tập riêng lẻ các động tác chân, tay, thở trong bơi ếch (trườn sấp) trên cạn	Học sinh tự tập luyện
11	Đẩy tạ	Tập hoàn chỉnh kỹ thuật đẩy tạ “Lung hướng ném”	Điều chỉnh thành: Tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật đẩy tạ “Lung hướng ném”

3. Lớp 12

TT (1)	Nội dung/chủ đề (2)	Nội dung điều chỉnh (3)	Hướng dẫn thực hiện (4)
1	Chạy tiếp sức	Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức)	Học sinh tự ôn tập
		Ôn: Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người (số 1 – 2; số 2 – 3, số 3 – 4).	Học sinh tự tập luyện
		Ôn tập: - Hoàn thiện kỹ thuật trao - nhận tín gậy (bài tập 2 phối hợp 2 người) - Chạy lặp lại 30m tốc độ cao	Học sinh tự tập luyện
		Chuẩn kiến thức kỹ năng: Các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao	Giảm yêu cầu từ “Đúng” thành “cơ bản đúng”

Bryce

2	Nhảy xa (ưỡn thân)	Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy xa).	Học sinh tự ôn tập
		Tập mô phỏng giai đoạn trên không	Học sinh tự tập luyện
		Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích	Học sinh tự tập luyện
3	Đá cầu	- Đánh ngực tấn công - Đá móc bằng mu bàn chân - Một số chiến thuật đá đôi.	Học sinh tự đọc
		Ôn một số động tác: - Tầng "búng" cầu - Tầng "giật" cầu. - Chuyền cầu - Phát cầu - Đá tấn công bằng mu bàn chân chính diện	Học sinh tự tập luyện
4	Cầu lông	- Đánh cầu cao thuận tay - Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay - Đánh cầu thấp trái tay - Đánh cầu cao trái tay	Học sinh tự tập luyện
		Bài tập chiến thuật: Phối hợp di chuyển - đánh cầu trái tay theo đường chéo	Học sinh tự đọc
Thể thao tự chọn			
5	Bóng chuyền	Một số chiến thuật	Học sinh tự đọc
		Ôn tập: Phát bóng thấp tay chính diện	Học sinh tự tập luyện
6	Bóng rổ	Ôn: - Hai bước dừng, nhảy dừng - Chuyền bóng bằng một tay trên vai	Học sinh tự tập luyện
		Chuẩn kiến thức kĩ năng: Bơi tối thiểu 25m	Giảm yêu cầu: Bơi được tối thiểu 20 m

Bryce

7	Bơi	Kỹ thuật xuất phát	Học sinh tự đọc
		Ôn tập riêng lẻ các động tác chân, tay, thở trong bơi ếch (trườn sấp) trên cạn	Học sinh tự tập luyện
8	Đẩy tạ	Luật điền kinh (phần đẩy tạ)	Học sinh tự ôn tập

Trần