

TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN
TỔ: NGOẠI NGỮ - NGHỆ THUẬT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 6 – BỘ SÁCH CÁNH DIỀU
(Năm học 2025 – 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 06; Số học sinh: 270

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Đại học: 01 Trên đại học: 01

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	2	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	2	Chủ đề: chạy cự ly ngắn (60m)	
3	Bóng ném	30	Chủ đề: ném bóng	
4	Quả cầu đá	80	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	3 bộ	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Bãi tập	01	500 m ²	
2	Nhà đa năng	01	300 m ²	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

STT Tiết	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
HỌC KÌ I			
	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m)	12	
1	Bài 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ trợ Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện
2	Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn; - Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. - Học mới: Chạy đạp sau - Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức)		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
3	Các động tác bổ trợ kỹ thuật Chạy giữa quãng. - Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Học mới: Chạy giữa quãng		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Thực hiện được các đ/t bổ trợ và chạy giữa quãng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

	- Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)		
4	Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng. - Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. - Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Biết cách thở trong khi chạy - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
5	Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. - Học mới: Xuất phát cao - Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. - Thực hiện đúng KT xuất phát cao - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
6	Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng, - Học mới: Chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. - Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
7	Bài 2: Kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích - Ôn tập: Ôn một số động tác bổ trợ, xuất phát cao, chạy lao sau XP. - Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) hoặc do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. - Thực hiện đúng KT xuất phát cao - Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát - HS hiểu được một số điều luật cơ bản - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
8	Kiểm tra: 15 phút Ôn tập: Một số động tác bổ trợ, xuất phát cao, chạy lao sau XP		Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.

	- Học mới: Chạy về đích (chạy băng qua đích) - Trò chơi phát triển sức nhanh (đổi bóng nhanh trên đường đích dốc)		- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
9	- Ôn tập: Một số động tác bổ trợ xuất phát cao, chạy lao sau XP - Học mới: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) hoặc do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. - Thực hiện đúng KT xuất phát cao - Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát - Thực hiện được đ/t đánh đích khi về đích - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
10	- Ôn tập : Một số động tác bổ trợ, phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật - Phối hợp được các gđ trong chạy ngắn - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
11	- Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn, một số điều luật trong thi đấu		- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
12	Hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích		- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
	Chủ đề 2: Ném bóng	10	
13	Bài 1: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng, hai tay phối hợp tung và bắt bóng. Trò chơi		- Thực hiện được động tác cầm, tung và bắt bóng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

14	Ôn tập: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay. - Học mới: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn)		- Thực hiện được động tác cầm, tung và bắt bóng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
15	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà Ôn tập: Ôn một số động tác bổ trợ đã học. - Học mới: Ném bóng bằng một tay trên cao - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn)		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. - Biết cách ném bóng một tay trên cao
16	Kiểm tra giữa học kì I: Chạy ngắn	01	
17	Ôn tập : Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Học mới: Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, giai đoạn chạy đà, kỹ thuật ném bóng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
18	Ôn tập: Ôn một số động tác bổ trợ (GV tự chọn) - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn)		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, giai đoạn chạy đà, kỹ thuật ném bóng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
19	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn ném bóng - Ôn tập: Ôn một số động tác bổ trợ, Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Học mới: Giữ thẳng bằng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực		- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động

20	Ôn tập: Ôn một số động tác hỗ trợ, kỹ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn)		- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. - HS hiểu được một số điều luật cơ bản
21	Ôn tập: Ôn một số động tác hỗ trợ (GV chọn) - Kỹ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng - Học mới: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực		- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. - Thực hiện được KT chuẩn bị chạy đà - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
22	Kiểm tra: 15 phút Ôn tập: Ôn một số động tác hỗ trợ, (GV chọn). Kỹ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng - Học mới: Chuẩn bị chạy đà, chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực		- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. - Thực hiện được KT chuẩn bị chạy đà - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
23	Ôn một số động tác hỗ trợ, Kỹ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng, chuẩn bị chạy đà, chạy đà - Học mới: Phối hợp chạy đà, bốn bước chéo, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng. - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay		- Thực hiện được kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. - Thực hiện được KT chuẩn bị chạy đà - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình	09	
24	Bài 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình - Học mới: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, - Trò chơi phát triển sức bền (Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu).		- Thực hiện được động tác cầm, tung và bắt bóng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

25	- Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình - Chạy theo đường hình thẳng, vòng		- Thực hiện được động tác cầm, tung và bắt bóng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
26	Các động tác hỗ trợ học kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng -Trò chơi kiên tha mồi		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. - Biết cách ném bóng một tay trên cao
27	- Ôn Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. - Luyện tập chạy thay đổi bán kính đường vòng		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, giai đoạn chạy đà, kỹ thuật ném bóng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
28	- Ôn Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. - Luyện tập chạy thay đổi bán kính đường vòng		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, giai đoạn chạy đà, kỹ thuật ném bóng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
29	Bài 2: Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích - Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình - Học: Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, giai đoạn chạy đà, kỹ thuật ném bóng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
30	- Trò chơi bổ chơi phát triển thể lực		- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy

	- Ôn kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Học : Kỹ thuật chạy về đích, ôn tập		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
31	- Ôn kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích, ôn tập - Học một số điều luật chạy cự li trung bình		- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
32	Ôn tập cuối kỳ I		- Thực hiện được Kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện. - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện.
33	Kiểm tra cuối kỳ I: chạy cự ly ngắn	01	
34	- Luyện tập kỹ thuật chạy đường thẳng, đường vòng - Luyện tập kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích,		- Thực hiện được Kỹ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện. - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện.
35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh	01	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh	01	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
HỌC KỲ II			
	Chủ đề 4: Bài thể dục	07	
37	Bài 1. Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16)		- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 8 của. - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện .

	- Học mới: từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Đi qua dây).		- Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
38	- Ôn tập: Từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Đi qua dây).		- Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8 - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 9 đến nhịp 16 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện .
39	- Ôn tập: Từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Trò chơi phát triển sự khéo léo chuyển vòng (hoặc do GV chọn).		- Thực hiện nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện
40	- Ôn tập: Từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Trò chơi phát triển sự khéo léo. Đi qua dây (hoặc do GV chọn).		- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 17 đến nhịp 24 của bài thể dục liên hoàn 32 nhịp - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện . - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo - Hăng hái, đoàn kết trong tập luyện
41	Bài 2. Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32) - Học từ nhịp 17 đến nhịp 32 - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Chuyển bóng nhanh về đích)		- Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 17 đến nhịp 24 - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 25 đến nhịp 32 - Biết điều chỉnh sửa sai thông qua quá trình tập luyện và tiếp thu hướng dẫn - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển nhanh, khéo léo
42	Kiểm tra: 15 phút - Ôn tập: Từ nhịp 17 đến nhịp 32 - Trò chơi phát triển sự khéo léo Đi qua dây (hoặc do GV chọn).		- Phối hợp tốt, nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 17 đến nhịp 32 - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
43	- Ôn tập: từ nhịp 1 đến nhịp 32 - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Chuyển bóng nhanh về đích)		- Hoàn thiện tốt 32 nhịp trong bài thể dục - Biết tự thực hiện đều nhịp điệu động tác, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. - Tích cực, tự giác, đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
Chủ đề 5: Đá cầu		22	

44	Bài 1: Kỹ thuật di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi - Học: Kỹ thuật di chuyển ngang; - Trò chơi: “Tung cầu trúng đích”.		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Trò chơi: “Tung cầu trúng đích” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
45	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang - Học: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi - Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức”.		-Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
46	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; - Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; - Trò chơi: Do gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Rồng rắn lên mây” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
47	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; - Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức”		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
48	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; - Trò chơi: “Thi đấu tăng cầu”		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi. Trò chơi: “Thi đấu tăng cầu” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
49	Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân - Học: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; - Trò chơi: “Chạy đích đặc tiếp sức”.		Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi. Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
50	- Ôn Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;		Đạt: Thực hiện được kỹ thuật tăng cầu, di chuyển ngang

	- Trò chơi: “Chạy đích đặc tiếp sức”.		CĐ: Chưa thực hiện được kỹ thuật tâng cầu, di chuyển ngang
51	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; - Học: Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; - Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân”		- Biết thực hiện Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Trò chơi: “Chạy đích đặc tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
52	Kiểm tra giữa kì II: Tâng cầu, di chuyển ngang, di chuyển tiến lùi.	01	Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
53	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; - Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; - Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô.		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân. Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
54	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; - Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; - Giới thiệu: Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu; - Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân”.		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; biết: Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
55	Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân - Học: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; - Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân.		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.

56	Kiểm tra 15 phút - Ôn tập kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; - Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân.		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
579	- Luyện tập: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; - Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”.		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
58	- Luyện tập: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; - Giới thiệu: Một số điều luật cơ bản trong đá cầu; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển ngang sân.		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; nắm được Một số điều luật cơ bản trong đá cầu; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển ngang sân. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
59	- Luyện tập: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; - Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”.		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
60	- Luyện tập: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân; Di chuyển ngang sân.		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi ; Di chuyển ngang sân. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
61	Bài 4: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân Học: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân;		- Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.

	Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao - Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”.		- Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
62	- Ôn tập: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; - Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao. - Một số quy định trang phục về thi đấu môn đá cầu		- Biết thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
63	Ôn tập cuối kỳ II (bài thể dục)		- Thực hiện đúng, đều, đẹp bài thể dục. - Biết hướng dẫn, nhận xét các bạn cùng tập. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
64	Kiểm tra cuối kỳ II (bài thể dục)		- Thực hiện đúng, đều, đẹp bài thể dục. - Biết hướng dẫn, nhận xét các bạn cùng tập. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
65	Luyện tập: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; - Trò chơi: “Chuyển cầu tiếp sức”.		- Biết thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; biết được: Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu; Bài tập phát triển thể lực:BAT bực đôi chân liên tục. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
66	Luyện tập: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; - Bài tập phát triển thể lực: BAT bực đôi chân liên tục	01	- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: BAT nhảy lò cò theo ô. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
67	- Luyện tập: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; - Giới thiệu: Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu;		- Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tăng cầu bằng mu bàn chân”. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.

	Bài tập phát triển thể lực: Bật bực đôi chân liên tục		
68	- Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; - Học: Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân; - Trò chơi: “Thi tăng cầu bằng mu bàn chân”		- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
69	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.	Thực hành

			- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 32	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập, kiểm tra - Thực hiện đúng nội dung ôn tập, kiểm tra - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có)

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 7
(Năm học 2025 – 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 08; Số học sinh: 316

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Đại học: 02 Trên đại học: 0

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	2	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	2	Chủ đề: chạy cự ly ngắn (60m)	
3	Bóng ném	30	Chủ đề: ném bóng	
4	Quả cầu đá	80	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	8 bộ	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Bãi tập	01	500 m ²	
2	Nhà đa năng	01	300 m ²	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

STT Tiết	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
HỌC KÌ I			
	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m)	10	
1	Bài 1 (2 tiết): Phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.		- Biết phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi - Thực hiện được các bài tập hỗ trợ phát triển sức nhanh và sức mạnh

	Tiết 1: Ôn các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau - Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Luyện tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển sức mạnh chân		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện
2	Tiết 2: Ôn các bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát Bài tập phát triển sức mạnh chân Trò chơi: Chạy tiếp sức hoặc (do GV chọn).		- Biết thực hiện các bài tập phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, bài tập phát triển sức mạnh chân - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
3	Bài 2 (4 tiết): Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng Tiết 3: Ôn phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Học mới: Phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Bài tập: Tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ 15-20m. - Bài tập phát triển sức mạnh chân: Bật nhảy tách chụm chân.		- Biết phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện một số bài tập tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ 15- 20m. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ và chạy giữa quãng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
4	Tiết 4: Ôn tập chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 15- 20m - Ôn phối hợp giai đoạn xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.		- Biết phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện một số bài tập tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ 15-20m. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ và chạy giữa quãng

	- Bài tập phát triển thể lực Tại chỗ chạy đạp sau có điểm tì tay.		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
5	Tiết 5: Chạy đạp sau với tốc độ nhanh tốc độ 15-20m, sau đó chuyển thành chạy theo quán tính 15-20m. - Ôn phối hợp giai đoạn xuất phát cao ,chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi “ Ai nhanh hơn ai” hoặc do GV chọn.		- Biết phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện một số bài tập tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ 15-20m. - Thực hiện được các động tác bổ trợ và chạy giữa quãng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
6	Tiết 6: Ôn các bài tập phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Bài tập xuất phát cao, chạy lao và chạy theo quán tính 25-30m. - Trò chơi do GV chọn.		- Biết phối hợp trong đoạn chạy lao sau xuất phát và giữa quãng - Thực hiện một số bài tập tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh sau đó chuyển thành chạy tăng tốc độ 15-20m, 25-30m - Thực hiện được các động tác bổ trợ và chạy giữa quãng - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện
7	Bài 3 (4 tiết): Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m Tiết 7: Học mới: học phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng và về đích - Bài tập phối hợp chạy 30m trên đường thẳng kết hợp đánh đích. - Bài tập phát triển sức mạnh chân bật nhảy nhanh tiến, lùi. - Trò chơi: Do giáo viên chọn		- Thực hiện được phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng và về đích - Bài tập phối hợp chạy 30m trên đường thẳng kết hợp đánh đích. - Bài tập phát triển sức mạnh chân bật nhảy nhanh tiến, lùi.
8	Tiết 8: Ôn bài tập phối hợp các bài tập bổ trợ chạy tăng tốc độ và đánh đích. - Bài tập chạy tốc độ cao 15-20m có tạo đà kết hợp đánh đích.		- Biết bài tập phối hợp các bài tập bổ trợ chạy tăng tốc độ và đánh đích. - Bài tập chạy tốc độ cao 15-20m có tạo đà kết hợp đánh đích. - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

	- Trò chơi: Chạy tiếp sức.		Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
9	Tiết 9: Ôn hoàn thiện các giai đoạn xuất phát- chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng và về đích. - Ôn bài tập phối hợp các bài tập bổ trợ chạy tăng tốc độ và đánh đích. - Trò chơi do Gv chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. - Thực hiện đúng KT xuất phát cao - Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát - Thực hiện được đ/t đánh đích khi về đích - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
10	Tiết 10: Ôn hoàn thiện các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh, sức mạnh do GV chọn. - Trò chơi do GV chọn.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật - Phối hợp được các gđ trong chạy ngắn 60m - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
	Chủ đề 2: Nhảy xa	12	
11	Bài 1: (3 tiết): Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ Tiết 11: Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa, xác định chân giậm nhảy, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (1 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ, đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ), bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy.		+ Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngòi + Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngòi + Thực hiện kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngòi + Biết thực hiện các động tác bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức mạnh chân + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi và các động tác bổ trợ. + Hăng hái, nỗ lực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và rèn luyện.

			+ Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hàng ngày.
12	Tiết 12: Ôn: Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ. Học: kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ (chạy 1 bước, 3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên đường thẳng, vào hố cát) bài tập bổ trợ: bật xa tại chỗ vào hố cát, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.		- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ chạy 1-3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên không - Nhận biết được kĩ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ. - Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát - Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật
13	Tiết 13 : Ôn: Giậm nhảy và bước bộ (3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ vào hố cát), bật xa tại chỗ vào hố cát, trò chơi “nhảy ô tiếp sức”.		- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ chạy 3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên không - Nhận biết được kĩ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ. - Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát - Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật

14	Bài 2: (3 tiết): Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy Tiết 14: Ôn: Giậm nhảy và bước bộ (3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ vào hố cát), bật xa tại chỗ vào hố cát, trò chơi “nhảy ô tiếp sức”. Học cách đo đà		- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ chạy 1-3 bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên không, thực hiện được kỹ thuật đo đà - Nhận biết được kỹ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ. - Nhận biết được kỹ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát - Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
15	Tiết 15: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà với độ dài đà tăng dần, kết hợp giậm nhảy và bước bộ), bài tập bổ trợ chạy tăng tốc độ, trò chơi: vượt chướng ngại vật (Hoặc do gv chọn)		- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà với độ dài đà tăng dần, kết hợp giậm nhảy và bước bộ), bài tập bổ trợ chạy tăng tốc độ, trò chơi: vượt chướng ngại vật - Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
16	Kiểm tra giữa học kì I: Chạy ngắn	01	- Thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn
17	Tiết 17: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà, giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng). Bài tập bổ trợ: bật co gối. Trò chơi: vượt chướng ngại vật.		- Biết thiển kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (chạy đà, giậm nhảy qua xà thấp và tiếp đất bằng chân lăng). Bài tập bổ trợ: bật co gối. Trò chơi: vượt chướng ngại vật.

			- Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
18	Bài 3: (3 tiết): Kỹ thuật bay trên không và bay xuống cát Tiết 18: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (đứng trên bục bật lên cao về trước bằng chân giậm nhảy và rơi xuống cát bằng hai chân). Bài tập bổ trợ: chùng gối bật nhảy. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức.		- Biết thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (đứng trên bục bật lên cao về trước bằng chân giậm nhảy và rơi xuống cát bằng hai chân). - Bài tập bổ trợ chùng gối bật nhảy. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
19	Tiết 19: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (chạy đà 5-7 bước giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát). Bài tập bổ trợ bật cóc. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức.		- Biết thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (chạy đà 5-7 bước giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát). Bài tập bổ trợ bật cóc. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
20	Tiết 20: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (chạy đà 7-9 bước giậm nhảy, bước bộ trên không và rơi xuống cát). Bài tập bổ trợ chùng gối bật nhảy. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức (Hoặc do gv chọn)		- Biết thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (chạy đà 7- 9 bước giậm nhảy, bước bộ trên không và rơi xuống cát). Bài tập bổ trợ: chùng gối bật nhảy. Trò chơi: nhảy dây tiếp sức. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện
21	Bài 4: (5 tiết): Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi Tiết 21: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (với đà trung bình 7-9 bước), một số điều luật cơ bản trong nhảy xa. Bài tập bổ trợ: đứng lên ngồi xuống. Trò chơi: Lò cò theo đội.		- Biết thực hiện và phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (với đà trung bình 7- 9 bước), một số điều luật cơ bản trong nhảy xa. Bài tập bổ trợ: đứng lên ngồi xuống. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật

22	Tiết 22: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (chạy toàn đà 13-15 bước). Bài tập bổ trợ: Lò cò bằng chân giậm nhảy. Trò chơi: Lò cò theo đội.		- Biết thực hiện và phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (chạy toàn đà 13-15 bước). Bài tập bổ trợ: lò cò bằng chân giậm nhảy. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật
23	Tiết 23: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi Một số điều luật cơ bản trong nhảy xa (kích thước đường chạy và hố nhảy xa, cách xác định thành tích) Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc trò chơi		- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy xa (kích thước đường chạy và hố nhảy xa, cách xác định thành tích)
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình	10	
24	Bài 1: (2 tiết): Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng Tiết 24 : Học phối hợp kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng - Bài tập phối hợp kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng - Bài tập phát triển sức bền		- Biết cách phối hợp kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng, phối hợp kỹ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng - Biết cách phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát + Phối hợp được kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng, phối hợp kỹ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát + Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh.
25	Tiết 25: Ôn phối hợp kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng		- Biết hợp kỹ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng, phối hợp kỹ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng - Bài tập phối hợp kỹ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng

	- Học phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng - Bài tập phối hợp kĩ thuật chạy trên đường vòng vào đường thẳng - Bài tập phát triển sức bền hoặc trò chơi (Do Gv chọn)		- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
26	Bài 2: (4 tiết): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát Tiết 26: Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát. - Xuất phát các tư thế khác nhau và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết thực hiện và phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng, giai đoạn xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát và xuất phát các tư thế khác nhau và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
27	Tiết 27: Ôn phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và tăng tốc độ sau xuất phát - Xuất phát cao trên đường thẳng và chạy tăng tốc độ. Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hoặc trò chơi (do GV chọn)		- Biết thực hiện và phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng, giai đoạn xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
28	Tiết 28: Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng, giai đoạn xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Xuất phát cao trên đường vòng và chạy tăng tốc độ - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên		- Biết thực hiện và phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng, giai đoạn xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường vòng - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
29	Tiết 29: Xuất phát cao và chạy tăng tốc trên đường thẳng - Xuất phát cao tăng tốc trên đường vòng - Trò chơi luyện tập sức bền (do GV chọn)		- Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát cao và chạy tăng tốc trên đường thẳng, đường vòng - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

30	Bài 3: (3 tiết): Phối hợp trong giai đoạn trong chạy cự ly trung bình Tiết 30: Hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục - Xuất phát cao và chạy tăng tốc, duy trì tốc độ và chạy về đích 400-500m, bài tập hỗ trợ chạy tùy sức 5 phút		+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” + Biết một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy + Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền
31	Tiết 31: Ôn tập cuối kì 1 Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên	01	+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” + Biết một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy + Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền
32	Tiết 32: Kiểm tra cuối kì 1 Chạy 800m nam, 600m nữ	01	- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình, hoàn thành quãng đường đã quy định
33	Bài 3: (3 tiết): Phối hợp trong giai đoạn trong chạy cự ly trung bình Tiết 33: Một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy - Xuất phát cao và chạy tăng tốc, duy trì tốc độ và chạy về đích 400-500m, trò chơi lấy cờ tiếp sức.		+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” + Biết một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy + Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và các động tác hỗ trợ.
	Tiết 34: Ôn tập và hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình 400-500m		+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”

34	Bài tập phát triển sức bền hoặc trò chơi (Do Gv chọn) Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên		+ Biết một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy + Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện. - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện.
35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh	01	- Thực hiện cơ bản đúng các nội dung kỹ thuật do giáo viên yêu cầu - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh	01	- Thực hiện cơ bản đúng các nội dung kỹ thuật do giáo viên yêu cầu - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
HỌC KỲ II			
	Chủ đề 4: Bài thể dục	07	
37	Bài 1 (3 tiết): Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 1 đến nhịp 16) Tiết 37: Học: Từ nhịp 1 đến nhịp 8; Bài tập bổ trợ: nâng gối, nghiêng lườn; Trò chơi: kệp bóng di chuyển.		- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 8 của. - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
38	Tiết 38: Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 8. Học từ nhịp 9 đến nhịp 16; Bài tập bổ trợ tay đan chéo đối nhau; Trò chơi: kệp bóng di chuyển (do gv chọn)		- Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8 - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 9 đến nhịp 16 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện
39	Tiết 39: Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 16; Bài tập bổ trợ tay đan chéo đối nhau. Trò chơi: Phát triển sự khéo léo (hoặc do gv chọn)		- Thực hiện nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện
40	Bài 2 (4 tiết): Bài thể dục liên hoàn 32 nhịp (từ nhịp 17 đến nhịp 32) Tiết 40: Ôn: Từ nhịp 1 đến nhịp 16; Học: Từ nhịp 17 đến nhịp 24; Bài tập bổ trợ: nâng gối gập bụng; Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ.		- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 đến nhịp 16, của bài thể dục liên hoàn 32 nhịp, Học từ nhịp 17 đến nhịp 24 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo - Hăng hái, đoàn kết trong tập luyện
41	Tiết 41: Ôn từ nhịp 17 đến nhịp 24; Học từ nhịp 25 đến nhịp 32; Bài tập bổ trợ:		- Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 1 đến nhịp 24 - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 25 đến nhịp 32

	phối hợp bật tách, chụm chân và động tác tay; Trò chơi: di chuyển tung bóng vào giỏ (do gv chọn)		- Biết điều chỉnh sửa sai thông qua quá trình tập luyện và tiếp thu hướng dẫn - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển nhanh, khéo léo
42	Tiết 42: Ôn từ nhịp 1-32 (Liên hoàn bài thể dục) Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động hoặc trò chơi (Do gv chọn)		- Phối hợp tốt, nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 1 đến nhịp 32 - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
43	Tiết 43: Ôn bài thể dục 32 nhịp.		- Hoàn thiện tốt 32 nhịp trong bài thể dục - Biết tự hô tự thực hiện đều nhịp điệu động tác - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. - Tích cực, tự giác, đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo
	Chủ đề 5: Đá cầu	24	
44	Bài 1 (4 tiết): Kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân. Tiết 44: Học kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân. Bài tập tung cầu bằng một tay Trò chơi: Do Gv chọn		+ Biết cách thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân. + Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu + Thực hiện được các bài tập bổ trợ kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân. + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân; các bài tập bổ trợ - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
45	Tiết 45: Ôn kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân. Bài tập tăng cầu bằng má trong bàn chân.		- Biết thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.

	Bài tập phát triển sức mạnh chân		- Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
46	Tiết 46: Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu Trò chơi: Do Gv chọn		. - Biết thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân; Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin..
47	Tiết 47: Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Bài tập phát triển sức mạnh chân Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
48	Bài 2 (4 tiết): Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Tiết 48: Học kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Bài tập: Mô phỏng kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
49	Tiết 49: Ôn kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Bài tập: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới Bài tập phát triển sức mạnh chân		- Biết thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân Trò chơi: “Do GV chọn” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
50	Tiết 50: Ôn kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân Bài tập: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân Bài tập: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin

51	Tiết 51: Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Bài tập: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
52	Kiểm tra giữa kì II: Tiết 52: Kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.	01	- Thực hiện được thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
53	Bài 3 (6 tiết): Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi Tiết 53: Học kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. Bài tập mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận và chân không thuận. Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. - Biết thực hiện Bài tập phát triển sức mạnh chân của chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
54	Tiết 54: Ôn kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. Bài tập đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. - Biết thực hiện Bài tập phát triển sức mạnh chân của chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
55	Tiết 55: Ôn kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi Bài tập di chuyển và đỡ cầu bằng đùi Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. - Biết thực hiện Bài tập phát triển sức mạnh chân của chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
56	Tiết 56: Ôn một số nội dung đã học (do Gv chọn). Bài tập thể lực hoặc trò chơi (Do Gv chọn).		- Biết thực hiện các kỹ thuật đã học. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin

57	Tiết 57: Ôn một số nội dung đã học (do Gv chọn). Bài tập thể lực hoặc trò chơi (Do Gv chọn).		- Biết thực hiện các kỹ thuật đã học. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
58	Tiết 58: Ôn một số nội dung đã học (Do GV chọn). Bài tập thể lực hoặc trò chơi (Do Gv chọn).		- Biết thực hiện các kỹ thuật đã học. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin
59	Bài 4 (7 tiết): Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân Tiết 59: Học kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân Bài tập mô phỏng kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
60	Tiết 60: Ôn kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân Bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
61	Tiết 61: Ôn kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân Bài tập chuyền cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; - Biết thực hiện một số bài tập về cách di chuyển trong kỹ thuật đá cầu

62	Tiết 62: Luyện tập kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân Học: Phối hợp Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân Bài tập di chuyển tiến, lùi chuyển cầu qua lại bằng má trong bàn chân		- Biết thực kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân; - Biết thực hiện một số bài tập về cách di chuyển trong kỹ thuật đá cầu
63	Tiết 63: Ôn tập cuối kỳ II Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân	01	- Thực hiện được kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân
64	Tiết 64: Kiểm tra cuối kỳ II Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân	01	- Thực hiện được kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân
65	Tiết 65: Ôn kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân Bài tập phối hợp tăng cầu và chuyển cầu qua lại Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
66	Tiết 66: Ôn kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu (Một số trường hợp lỗi với cả hai bên trong trận đấu)		- Thực hiện được kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Biết thực kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
67	Tiết 67: Luyện tập kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân Bài tập chuyển cầu bằng má trong bàn chân theo vòng tròn Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động hoặc Trò chơi: Do Gv chọn		- Biết thực kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân; - Biết thực hiện một số bài tập về cách di chuyển trong kỹ thuật đá cầu

68	Tiết 68: Ôn phối hợp các kĩ thuật đã học. Bài tập thể lực hoặc trò chơi (Do Gv chọn). Đấu tập, thực tập trọng tài		- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
69	Tiết 69: Luyện tập nâng cao thành tích (Do GV chọn)		- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh	01	- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.	Thực hành

			- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 32	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập, kiểm tra - Thực hiện đúng nội dung ôn tập, kiểm tra - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có):

.....

.....

.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT - KHỐI LỚP 8
(Năm học 2025 – 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 07; Số học sinh: 313

- Khuyết tật: 01. Diện khuyết tật nhìn – mức độ nặng. Diện hòa nhập: giảm nhẹ đánh giá môn học
Biểu hiện:

- HS giảm khả năng nhìn và cảm nhận ánh sáng, màu sắc hình ảnh, sự vật trong điều kiện và môi trường ánh sáng bình thường
- HS có trở ngại với việc quan sát tranh ảnh minh họa và giáo cụ trực quan, trở ngại khi giáo viên thị phạm động tác mẫu.

Cần:

- Giảm nhẹ đánh giá môn học: Kiểm tra đánh giá thông qua hình thức vấn đáp, trình bày bằng lời hoặc thực hiện kỹ thuật động tác ở mức thông hiểu, biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng.

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Đại học: 01 Trên đại học: 01

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	2	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	2	Chủ đề: Chạy cự ly ngắn (60m)	
3	Xà, cột, đệm	1 bộ	Chủ đề: Nhảy cao	
4	Quả cầu đá	80	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	3 bộ	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Bãi tập	01	500 m ²	
2	Nhà đa năng	01	300 m ²	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

STT Tiết	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Ghi chú (4)
HỌC KÌ I				
	Chủ đề: CHẠY CỤ LI NGẮN (100m)			
	Bài 1: Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát			
1	Tiết 1. - Học cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Tìm hiểu vai trò của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT. - Trò chơi vận động phát triển sức nhanh (Do gv chọn)		- Hiểu được vai trò của dinh dưỡng tập luyện TDDT - Biết cách bố trí bàn đạp xuất phát - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
2	Tiết 2. Ôn tập một số bài tập hỗ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay; Cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Học kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: Đội nào xuất phát nhanh.		- Biết thực hiện các tư thế xuất phát khác nhau - Thực hiện được các động tác hỗ trợ pt sức mạnh chân - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
3	Tiết 3.		- Biết thực hiện các tư thế xuất phát khác nhau - Biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát.	

	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay; - Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.		- Thực hiện được các động tác bổ trợ và chạy đạp sau - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
4	Tiết 4. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay - Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh		- Biết phối hợp giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
5	Tiết 5. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay; - Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển sức mạnh của chân - Trò chơi phát triển sức nhanh: Làm theo yêu cầu		Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
	Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn			
6	Tiết 6. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay.		- Biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn, một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau, Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay.	

	- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Chia nhóm.		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
7	Tiết 7. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối, Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Học một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.		- Biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn, một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau, Tư thế quỳ gối, Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Nắm bắt được 1 số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn - Bài tập phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
8	Tiết 8. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối, Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy theo ô.		- Biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn, một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Nắm bắt được 1 số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn - Bài tập phát triển sức nhanh: Đổi vị trí. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
9	Tiết 9. - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Bài tập phát triển sức nhanh.		- Biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn, một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối, Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay. - Nắm bắt được 1 số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn - Bài tập phát triển sức nhanh: Đổi vị trí. - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện	

	- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí.		Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
10	Tiết 10. - Ôn tập các động tác bổ trợ phát triển sức nhanh - Hoàn thiện kĩ thuật chạy ngắn cự ly 100m		- Biết phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn - Phối hợp được các gđ trong chạy ngắn 100m - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Chủ đề: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA (12 tiết)				
Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy (4 tiết)				
11	Tiết 11 - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật - Học kĩ thuật giậm nhảy. - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức.		+ Biết thực hiện các động tác bổ trợ phát triển sức mạnh + Biết thực hệ kĩ thuật giậm nhảy + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật nhảy cao + Hăng hái, nỗ lực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và rèn luyện. + Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hàng ngày. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
12	Tiết 12 Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Kĩ thuật giậm nhảy (Ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “đứng lên ngồi xuống bằng chân giậm nhảy có điểm tì tay” Trò chơi “bật xa tiếp sức”		- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và đá lăng - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy (Ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy ba bước chính diện nhảy qua xà thấp)-Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao	

			Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
13	Tiết 13 Học: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Cách đo đà, chạy đà 3-5 bước kết hợp giậm nhảy, chạy 1-3 bước đà chính diện giậm nhảy qua xà rơi xuống bằng chân giậm) Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật nhảy rút gối”		- Thực hiện được Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Cách đo đà, chạy đà 3-5 bước kết hợp giậm nhảy, chạy 1-3 bước đà chính diện giậm nhảy qua xà rơi xuống bằng chân giậm) Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
14	Tiết 14 Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Chạy 1-3 bước đà chéo kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chéo kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao) Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật bực qua lại bằng một chân” trò chơi “đội nào nhanh hơn”		- Thực hiện được chạy đà kết hợp giậm nhảy (Chạy 1-3 bước đà chéo kết hợp giậm nhảy đá lăng và rơi xuống bằng chân lăng, chạy 3-5 bước đà chéo kết hợp giậm nhảy đá lăng với xà cao) Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật bực qua lại bằng một chân” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Bài 2: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)				
15	Tiết 15 Ôn kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (lăng chân có điểm tì tay, lăng chân qua xà tiếp đất) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tạ chỗ bật với tay cao” Trò chơi “nhảy dây theo đội”		- Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (Lăng chân có điểm tì tay, lăng chân qua xà tiếp đất) - Trò chơi “Nhảy dây theo đội” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
16	Tiết 16 Kiểm tra giữa kì I (Chạy cự li ngắn 100m)	01	- Thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	

17	Tiết 17 Một số quy định về sân bãi trong nhảy cao, Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ chạy nâng cao đùi” Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức”		- Biết thiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (Chạy 3 bước nhảy qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ chạy nâng cao đùi” Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức” - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
18	Tiết 18 Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ chạy nâng cao đùi” Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức”		- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Biết thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (chạy đà 3 bước nhảy qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ chạy nâng cao đùi” Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
19	Tiết 19 Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, đệm (Chạy đà 5-7 bước qua xà thấp) Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ chạy nâng cao đùi” Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức”		- Biết thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (chạy đà 5-7 bước giậm nhảy thực hiện kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát). Bài tập bổ trợ: bật cóc. Trò chơi: nhảy lò cò tiếp sức. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua: 4 Tiết				
20	Tiết 20 Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai		- Biết Phối hợp các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua (tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy đá lăng với xà, tập phối hợp các giai đoạn nhảy cao với mức xà	

	đoạn nhảy cao với mức xà thấp); Trò chơi “Theo dấu chân”.		- Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
21	Tiết 21 - Một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao; Tập phối hợp toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật với mức xà tăng dần; Bài tập phát triển sức mạnh chân “Bật nhảy từ tư thế ngồi cao”. Trò chơi “Theo dấu chân”.		- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật	
22	Tiết 22 - Hoàn thiện các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua; Bài tập phát triển sức mạnh chân “Nhảy lò cò theo đường thẳng” Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”		- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
23	Tiết 23 - Tập thi đấu nhảy cao; bài tập phát triển sức mạnh chân “lò cò theo đường thẳng”. Trò chơi “Vượt chướng ngại vật”.		- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa cao kiểu bước qua - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Chủ đề: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (10 tiết)				
Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (5 tiết)				5
24	Tiết 24 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ trên cự li từ 30 - 50m)		- Biết cách phối hợp kỹ thuật giữa quãng + Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp	

			với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
25	Tiết 25 Ôn bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ trên cự li từ 30 - 50 m) Hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục; Chạy tùy sức 5 phút.		- Biết cách phối hợp kĩ thuật giữa quãng - Bài tập phát triển sức bền chạy tùy sức - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
26	Tiết 26 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li từ 80 - 120 m); Trò chơi “Vận chuyển” Bài tập phát triển sức bền chạy tùy sức.		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (Chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
27	Tiết 27 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển”		- Biết thực hiện và phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng, (Chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
28	Tiết 28 Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào		- Biết thực hiện và phối hợp giai đoạn chạy giữa quãng, (Chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m	

	đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển” Giới thiệu một số điều luật trong chạy cự li trung bình		- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
29	Tiết 29 Tập chạy cự li 400m với nữ và 600m với nam; Trò chơi “Vận chuyển”		- Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Xuất phát với các tín hiệu âm thanh khác nhau, chạy 60 - 80m xuất phát cao tại đầu đường vòng) Bài tập phát triển sức bền “Chạy cự li 400-600m trên địa hình tự nhiên - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sâu xuất phát và phối hợp các giai đoạn (5 tiết)				
30	Tiết 30 Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (xuất phát với các tín hiệu âm thanh khác nhau); Bài tập phát triển sức bền “chạy cự li 400-600m trên địa hình tự nhiên.		- Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Xuất phát với các tín hiệu âm thanh khác nhau, chạy 60 - 80m xuất phát cao tại đầu đường vòng) Bài tập phát triển sức bền “Chạy cự li 400-600m trên địa hình tự nhiên - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
31	Tiết 31 Ôn tập cuối kì (nhảy cao)		- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
32	Tiết 32 Kiểm tra cuối kỳ I (Nội dung do Gv chọn) Nhảy cao		- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
33	Tiết 33		+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	

	Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình 300-500m, tốc độ trung bình: Trò chơi “chạy tiếp sức tổng hợp”		+ Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình và các động tác hỗ trợ. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
34	Tiết 34 Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình		+ Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình + Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” + Biết một số điều luật trong thi đấu các nội dung chạy + Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện. - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
35	Tiết 35 Kiểm tra đánh giá thể lực (Chạy 30m xuất phát cao)	01	- Thực hiện cơ bản đúng các nội dung kỹ thuật do giáo viên yêu cầu - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.	
36	Tiết 36 Kiểm tra đánh giá thể lực (Bật xa)	01	- Thực hiện cơ bản đúng các nội dung kỹ thuật do giáo viên yêu cầu - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.	

			Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
	Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 Tiết)			
	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Động tác điều hành, động tác di chuyển ngang và động tác bật tách ngang)			
37	Tiết 37 Học động tác điều hành Trò chơi: Vòng tròn di động (hoặc GV chọn)		- Thực hiện đúng động tác điều hành - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “vòng tròn di động” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
38	Tiết 38 Ôn tập động tác điều hành Học động tác di chuyển ngang		- Thực hiện tốt động tác điều hành và học động tác di chuyển ngang - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
39	Tiết 39 Ôn tập động tác điều hành, động tác di chuyển ngang Học: Động tác bật tách ngang Trò chơi: Nhảy nhanh nhảy đúng (hoặc do GV chọn)		- Thực hiện tốt động tác điều hành và học động tác di chuyển ngang - Biết động tác bật tách ngang - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu động tác chạy bộ, động tác bụng và động tác điều hòa: 4 tiết			
40	Tiết 40 Ôn tập động tác điều hành, động tác di chuyển ngang, động tác bật tách ngang Học: Động tác chạy bộ Trò chơi: Con lóc xoáy		- Thực hiện tốt động tác điều hành và học động tác di chuyển ngang, tách ngang - Biết động tác chạy bộ, trò chơi “Con lóc xoáy” - Hăng hái, đoàn kết trong tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	

41	Tiết 41 Ôn tập động tác điều hành, động tác di chuyển ngang, động tác bật tách ngang, động tác chạy bộ Học: Động tác bụng Trò chơi: Con lóc xoáy		- Thực hiện tốt động tác điều hành và học động tác di chuyển ngang, tách ngang, chạy bộ - Biết thực hiện động tác bụng - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển nhanh, khéo léo Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
42	Tiết 42 Ôn tập động tác điều hành, động tác di chuyển ngang, động tác bật tách ngang, động tác chạy bộ, động tác bụng Học: Động tác điều hoà Trò chơi: Cao hay thấp		- Thực hiện tốt động tác điều hành và học động tác di chuyển ngang, tách ngang, chạy bộ, đt bụng - Biết thực hiện động tác điều hoà - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
43	Tiết 43 - Hoàn thiện toàn bài thể dục nhịp điệu theo nhịp đếm hoặc kết hợp âm nhạc. Tổ chức kiểm tra thử		- Hoàn thiện toàn bài thể dục nhịp điệu theo nhịp đếm hoặc kết hợp âm nhạc - Biết tự hô tự thực hiện đều nhịp điệu động tác - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. - Tích cực, tự giác, đoàn kết trong tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
	Chủ đề: ĐÁ CẦU	24		
	Bài 1: Kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân	6		
44	Tiết 44 Bài tập bổ trợ kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân (chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên) Học: Kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn		+ Biết cách thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân. + Thực hiện được các bài tập bổ trợ kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân. + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận	

			dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân; các bài tập bổ trợ Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
45	Tiết 45 Bài tập bổ trợ kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân (chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên) Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân (tăng cầu từng lần, tăng cầu liên tục bằng một chân) Trò chơi “Tăng cầu tính điểm”		- Biết thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân, tăng cầu từng lần, tăng cầu liên tục bằng một chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
46	Tiết 46 Kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân (Tăng cầu liên tục bằng một chân, phối hợp tăng cầu nhiều lần); Bài tập phát triển sức mạnh “bật xa tại chỗ”; Trò chơi “tăng, chuyển cầu tập thể”		- Biết thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân; Trò chơi: “tăng, chuyển cầu tập thể” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
47	Tiết 47 Một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu; Kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tăng cầu nhiều lần); Bài tập		- Nắm bắt được 1 số điều luật cơ bản về vdv chạm lưới và sang sân - Biết thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.	

	phát triển sức mạnh “bật xa tại chỗ” Trò chơi “đội khỏe đội khéo”		Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
48	Tiết 48 Kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe”		- Biết thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
49	Tiết 49 Kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe”		- Biết thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
Bài 2: Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (6 tiết)				
50	Tiết 50 Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định) Bài tập phát triển sức nhanh “chạy con thoi 4 x 10m”		- Biết thực kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định) - Bài tập: phát triển sức nhanh “Chạy con thoi 4 x 10m - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
51	Tiết 51 Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (phát cầu theo hướng quy định, phát cầu với cự ly tăng dần); Bài tập phát triển sức nhanh “chạy con thoi 4 x 10m” Trò chơi “ai khéo hơn ai”		- Biết thực kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định) - Bài tập: phát triển sức nhanh “Chạy con thoi 4 x 10m - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá.	

			Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
52	Tiết 52 Kiểm tra giữa kì II: Bài thể dục	01	- Thực hiện được bài thể dục	
53	Tiết 53 Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (phát cầu với cự li tăng dần); Bài tập phát triển sức nhanh “chạy con thoi 4 x 10m” Trò chơi “ai khéo hơn ai”		- Biết thực kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (mô phỏng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
54	Tiết 54 Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (phát cầu vào ô quy định); Một số điều luật cơ bản về phát cầu; Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động “chạy luân cộc”		- Biết thực kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định. Một số điều luật về phát cầu. Bài tập: phát triển năng lực phối hợp vận động “Chạy luân cộc” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành Kỹ năng đánh giá Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
55	Tiết 55 Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình (phát cầu vào ô quy định) bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động “chạy luân cộc” Trò chơi “phát cầu tiếp sức”		- Biết thực kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, phát cầu theo hướng quy định Bài tập: phát triển năng lực phối hợp vận động “Chạy luân cộc” Trò chơi “ai khéo hơn ai” - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá mạnh dạn, tự tin Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
56	Tiết 56		- Biết thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân, tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ	

	Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (mô phỏng kĩ thuật, tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ); Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “di chuyển bật đổi chân”. Trò chơi “đội nào chính xác”		- Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
	Bài 3: Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân			
57	Tiết 57 Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (mô phỏng kĩ thuật, tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ); Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “di chuyển bật đổi chân”		- Biết thực hiện các kỹ thuật - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
58	Tiết 58 Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ) Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “di chuyển bật đổi chân” Trò chơi “tiếp sức 3 tư thế”		- Biết thực hiện các kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
59	Tiết 59 Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ, di chuyển sang hai bên đỡ cầu bằng mu bàn chân) Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “di chuyển bật đổi chân” Trò chơi “tiếp xúc 3 tư thế”		- Biết thực kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân, di chuyển 2 bên đỡ cầu, bài tập di chuyển bật đổi chân. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
60	Tiết 60 Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (di chuyển sang hai bên đỡ cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu và chuyển cầu qua lại) Phối hợp chuyển cầu tấn công” Bài tập phát		- Biết thực kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu qua lại, chuyển cầu tấn công - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.	

	triển sức mạnh tốc độ “chạy 30m xuất phát cao”		Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
61	Tiết 61 Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (đỡ cầu, chuyền cầu qua lại) Phối hợp chuyền cầu tấn công; Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “chạy 30m xuất phát cao” Trò chơi “đội nào chính xác”		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng mu trong bàn chân - Biết thực hiện kỹ thuật tấn công - Biết thực hiện một số bài tập về cách di chuyển trong kỹ thuật đá cầu Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
62	Tiết 62 Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân (đỡ cầu, chuyền cầu qua lại) Phối hợp chuyền cầu tấn công; Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ “chạy 30m xuất phát cao” Trò chơi “đội nào chính xác”		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng mu trong bàn chân - Biết thực hiện kỹ thuật tấn công - Biết thực hiện một số bài tập hỗ trợ Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
63	Tiết 63 Ôn tập cuối kỳ II (Đá cầu)		- Biết thực kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Có ý thức học tập tích cực, tự giác - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.	
64	Tiết 64 Kiểm tra cuối kì II: (Đá cầu)	1	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
Bài 4: Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực				
65	Tiết 65 Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (mô phỏng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ) Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo “nhảy lò cò kết hợp chạy tốc độ” Trò chơi “đuổi bắt”		- Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực) - Bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đội nào khéo hơn” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
66	Tiết 66		- Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực) Bài tập phát triển sức nhanh	

	Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ, di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực) Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo “nhảy lò cò kết hợp chạy tốc độ” Trò chơi “đuổi bắt”		- Bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đuổi bắt” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
67	Tiết 67 Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (đỡ cầu bằng ngực và chuyền cầu qua lại) bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đội nào khéo hơn”		- Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực) Bài tập phát triển sức nhanh - Bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đuổi bắt” Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
68	Tiết 68 Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực (đỡ cầu bằng ngực và chuyền cầu qua lại) bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đội nào khéo hơn”		- Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực (di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực) Bài tập phát triển sức nhanh - Bài tập phát triển sức nhanh “bật nhảy hình chữ thập chụm chân” Trò chơi “đuổi bắt”. Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
69	Tiết 69 Luyện tập nâng cao thành tích, (Do gv chọn)		- Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	
70	Tiết 70 Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện Đối với HSKT: Biết cách thực hiện động tác ở mức vận dụng thấp	

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
------------------------	------------------	------------------	------------------------	------------------

Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 32	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập, kiểm tra - Thực hiện đúng nội dung ôn tập, kiểm tra - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có)

.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 9
(Năm học 2025 – 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 05; Số học sinh: 218

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Đại học: 01 Trên đại học: 01

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	2	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	2	Chủ đề: chạy cự ly ngắn (60m)	
3	Cột, xà, đệm	30	Chủ đề: Nhảy cao	
4	Quả cầu đá	80	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	8 bộ	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Bãi tập	01	500 m ²	
2	Nhà đa năng	01	300 m ²	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

STT Tiết theo KHGD	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
	Chủ đề 1: CHẠY CỰ LY NGẮN (100m)	9	
	Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	4	

1	- Củng cố kĩ thuật xuất phát (Xuất phát thấp và chạy ra trước 10-15m theo các tín hiệu khác nhau). Bài tập phát triển thể lực “bật cóc cự li 10-15m”. Trò chơi “đội phối hợp nhanh nhất”(Trò chơi do GV tự chọn)	1	- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát (Xuất phát thấp và chạy ra trước 10-15m theo các tín hiệu khác nhau) - Biết thực hiện Bài tập phát triển thể lực “bật cóc cự li 10-15m” - Thực hiện được trò chơi vận động “đội phối hợp nhanh nhất”(Trò chơi do GV tự chọn)- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện
2	-Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất”. - Củng cố kĩ thuật xuất phát (Xuất phát thấp và chạy ra trước 10-15m theo các tín hiệu khác nhau); Bài tập phát triển thể lực “lò cò cự li 10-15m”; Trò chơi “đội phối hợp nhanh nhất”.(Trò chơi do GV tự chọn)	1	- Biết thực hiện các tư thế xuất phát khác nhau - Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực “lò cò cự li 10-15m” - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực..
3	- Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất”(tt) - Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát (Xuất phát thấp kết hợp chạy lao 20-30m); Bài tập phát triển thể lực “chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh”; Trò chơi “đội phối hợp nhanh nhất”(Trò chơi do GV tự chọn)	1	- Biết chạy lao sau xuất phát, phối hợp trong giai đoạn và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các động tác bổ trợ và chạy đạp sau - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
4	- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát (Xuất phát thấp kết hợp chạy lao 20-30m); Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn; Bài tập phát triển thể lực “chạy đạp sau 15-20m”	1	- Biết chạy lao sau xuất phát (xuất phát thấp kết hợp chạy lao 20-30m), - Thực hiện được các động tác bổ trợ và chạy đạp sau. - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly ngắn. - Thực hiện được bài tập phát triển thể lực “chạy đạp sau 15-20m” - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
	Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn	5	
5	- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng (Xuất phát cao chạy tăng tốc độ cự li 20-30m, Xuất phát	1	- Thực hiện được kĩ thuật chạy giữa quãng (Xuất phát cao chạy tăng tốc độ cự li 20-30m, Xuất phát thấp chạy 30-60m);

	thấp chạy 30-60m); Bài tập phát triển thể lực “chạy con thoi 4x10m”		- Thực hiện được bài tập phát triển thể lực “chạy con thoi 4x10m” - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly ngắn. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
6	- Củng cố kỹ thuật về đích (Xuất phát thấp chạy 60m thực hiện kỹ thuật đánh đích);(Trò chơi do GV tự chọn)	1	- Thực hiện được kỹ thuật về đích (Xuất phát thấp chạy 60m thực hiện kỹ thuật đánh đích) - Thực hiện được trò chơi bổ trợ - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly ngắn. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
7	- Kiến thức chung: Chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Xuất phát thấp chạy 60m và đánh đích); Trò chơi do GV tự chọn	1	- Hiểu được vai trò của dinh dưỡng tập luyện TDTT - Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Xuất phát thấp chạy 60m và đánh đích). - Thực hiện được trò chơi bổ trợ - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
8	- Kiến thức chung: Đặc điểm dinh dưỡng các nhóm môn thể thao. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); Bài tập phát triển thể lực “bật cóc cự li 15-20m”.	1	- Hiểu được vai trò của dinh dưỡng tập luyện TDTT - Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); Bài tập phát triển thể lực “bật cóc cự li 15-20m”. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
9	Thi đấu tập cự li 100m (GV có thể lấy kết quả làm đánh giá thường xuyên)	1	- Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Biết thi đấu tập cự li 100m - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
	Chủ đề 2: NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG	14	
	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	4	

10	- Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; - Học kĩ thuật giậm nhảy: + Tư thế đưa đặt chân giậm nhảy + Giậm nhảy (Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng)	1	+ Biết thực hiện các động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh + Biết thực hện kĩ thuật giậm nhảy + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng + Hăng hái, nỗ lực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện và rèn luyện. + Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hàng ngày.
11	- Ôn đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy); Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật nhảy rút cao gối”	1	- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và đá lăng - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy); Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật nhảy rút cao gối
12	- Ôn kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy với cao liên tục”; Trò chơi “vượt chướng ngại vật”	1	- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy với cao liên tục”; Trò chơi “vượt chướng ngại vật”
13	- Ôn kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Chạy đà chéo 1-3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp rơi xuống đất bằng chân giậm); - Bài tập phát triển sức mạnh chân;trò chơi “nhảy bao bố”(Trò chơi do GV tự chọn)	1	- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy với cao liên tục”; Trò chơi “vượt chướng ngại vật”
	Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	4	
14	- Học kĩ thuật trên không và rơi xuống cát + Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy + Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao	1	- Nắm được một số điều luật cơ bản trong nhảy cao - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy - Thực hiện bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy co hai chân lên cao liên tục”

	Bài tập phát triển sức mạnh chân “tại chỗ bật nhảy co hai chân lên cao liên tục”		
15	- Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát + Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy - Học: chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy - Trò chơi “nhảy lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn.	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Biết thực hiện trên không và rơi xuống cát - Biết phối hợp chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy
16	Kiểm tra giữa kì I (Chạy cự li ngắn 100m)	1	- Thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn
17	- Ôn chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy - Học: Chạy đà chéo 3-5 bước giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp 50-70cm, tiếp đất bằng chân giậm nhảy - Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao (tiếp theo) - Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật xa tại chỗ”.	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Biết thực hiện trên không và rơi xuống cát - Biết phối hợp chạy đà chéo 3-5 bước giậm nhảy đá lăng xoay vai qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy
18	- Ôn tập kĩ thuật trên không và rơi xuống cát + Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất bằng chân giậm nhảy + Ôn chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy + Chạy đà chéo 5-7 bước giậm nhảy đá lăng, xoay vai qua xà thấp và tiếp đất bằng chân giậm nhảy);	1	- Biết thực hiện trên không và rơi xuống cát - Biết phối hợp chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy. - Biết phối hợp chạy đà chéo 5-7 bước giậm nhảy đá lăng xoay vai qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giậm nhảy

	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	6	
19	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng + Chạy đà 5-7 bước nhảy qua mức xà 60-70cm + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật chụm hai chân qua lại bụi cao 20cm”	1	- Bước đầu biết phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân “bật chụm hai chân qua lại bụi cao 20cm”
20	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng qua mức xà 60-70cm + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao” +Trò chơi “bật nhanh, bật khéo”	1	- Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng qua mức xà 60-70cm - Biết chơi và tổ chức được trò chơi “bật nhanh, bật khéo”
21	+ Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao + Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật đổi chân” - Trò chơi “bật nhanh, bật khéo”	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng qua mức xà 60-70cm
22	- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xà với mức xà tăng dần - Bài tập phát triển sức mạnh chân “chạy 30m”; - Trò chơi “đội phối hợp tài ba”	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Biết chơi và tổ chức được trò chơi “đội phối hợp tài ba”
23	- Phối hợp toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật và nhảy qua xà với mức xà tăng dần- Bài tập phát triển sức mạnh chân “chạy 30m” - Trò chơi “đội phối hợp tài ba” do GV chọn - Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
24	Tổ chức thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng(GV có thể lấy kết quả làm đánh giá thường xuyên)	1	- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

	Chủ đề 3: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH	9	
	Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	4	
25	- Xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau - Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình - Trò chơi “đội khỏe, đội khéo”	1	- Biết xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau - Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền - Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong sách giáo khoa, quan sát các hình và tranh ảnh.
26	- Xuất phát từ các tư thế khác nhau - Bài tập phát triển thể lực “chạy tùy sức 5 phút”	1	- Biết xuất phát cao với các tín hiệu khác nhau - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức bền
27	- Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 30-50m - Bài tập phát triển thể lực “chạy tùy sức 5 phút”	1	- Biết xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 30-50m - Thực hiện được bài tập phát triển thể lực “chạy tùy sức 5 phút”
28	- Xuất phát cao theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng cự li 30-50m - Bài tập phát triển thể lực: thi đấu tập cự li 600-800m	1	- Biết xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng cự li 30-50m - Thực hiện được bài tập phát triển thể lực thi đấu tập cự li 600-800m
	Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	5	
29	- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích: + Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, sau đó chuyển thành bước chạy trên cự ly 30-50m + Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự ly 80-120m + Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng trên cự ly 80-120m	1	- Biết thực hiện chạy giữa quãng và về đích - Thực hiện được bài tập phát triển thể lực
30	- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích:	1	- Biết thực hiện chạy giữa quãng và về đích

	+ Luyện tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m + Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích - Bài tập phát triển thể lực “bật bực đổi chân, bật bực qua lại”		- Thực hiện được bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m - Thực hiện được bài tập phát triển thể lực “bật bực đổi chân, bật bực qua lại”
31	Ôn tập cuối kì I: nhảy cao	1	- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao
32	Kiểm tra cuối kì I: Nhảy cao	1	- Biết và thực hiện toàn bộ các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” - Biết số điều luật cơ bản trong nhảy cao
33	+ Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích. + Bài tập phát triển thể lực do GV chọn	1	- Thực hiện được chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích
34	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: + Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích. + Bài tập phát triển thể lực do GV chọn Thi đấu tập các cự li: Nữ (600-800m), nam (800-1000m)		- Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Thực hiện được chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích - Hoàn thành được bài tập thể lực và thi đấu tập các cự li: Nữ (600-800m), nam (800-1000m)
35	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình: + Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích. + Bài tập phát triển thể lực do GV chọn		- Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Thực hiện được chạy từ đường vòng ra đường thẳng và từ đường thẳng vào kết hợp đánh đích
36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		- Thực hiện cơ bản đúng các nội dung kĩ thuật do giáo viên yêu cầu - Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
	Chủ đề 4: BÀI TẬP THỂ DỤC	7	
	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (từ động tác 1 đến động tác 4)	3	
37	- Học 2 động tác: động tác 1, động tác 2	1	- Thực hiện đúng động tác 1,2

	- Trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn		- Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn
38	- Ôn động tác 1, động tác 2 - Học mới động tác 3,4 - Trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn	1	- Thực hiện đúng động tác 1,2,3,4 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn
39	- Ôn từ động tác 1- động tác 4 - Trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn		- Thực hiện đúng động tác 1,2,3,4 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “lò cò 3 người” hoặc do GV chọn
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (từ động tác 5 đến động tác 8)	4	
40	- Ôn từ động tác 1- động tác 4 - Học động tác 5 và động tác 6	1	-Thực hiện đúng động tác 1,2,3,4,5,6 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện
41	- Ôn tập tổ hợp 6 động tác đã học - Học động tác 7 - Trò chơi “chuyển giữ bóng theo sơ đồ” hoặc do GV chọn	1	- Thực hiện thuần nhuễn 6 động tác đã học - Bước đầu thực hiện được động tác 7 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “chuyển giữ bóng theo sơ đồ” hoặc do GV chọn
42	- Ôn tập tổ hợp 7 động tác đã học - Học động tác 8 - Trò chơi “chạy luân cộc theo hàng ngang” hoặc do GV chọn	1	- Thực hiện thuần nhuễn 7 động tác đã học - Bước đầu thực hiện được động tác 8 - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện - Biết vận dụng tổ chức trò chơi “chạy luân cộc theo hàng ngang” hoặc do GV chọn
43	- Hoàn thiện bài thể dục nhịp điệu theo nhịp đếm hoặc kết hợp âm nhạc	1	- Thực hiện thuần nhuễn 8 động tác đã học - Làm quen với hình thức kiểm tra bài thể dục

	Tổ chức kiểm tra thử (có thể dùng làm đánh giá thường xuyên)		- Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện
	TTTC - Chủ đề: ĐÁ CẦU	24	
	Bài 1: Kỹ thuật tăng bóng cầu	8	
44	- Học: mô phỏng kỹ thuật, tăng bóng cầu từ chậm đến nhanh - Trò chơi “đội phối hợp hoàn hảo” hoặc do GV chọn	1	- Biết cách thực hiện mô phỏng kỹ thuật tăng bóng cầu từ chậm đến nhanh - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày. - Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh ảnh. - Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân; các bài tập bổ trợ Tích cực, tự giác rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
45	- Ôn: mô phỏng kỹ thuật, tăng bóng cầu từ chậm đến nhanh - Học tăng bóng cầu với cầu treo cố định - Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật tăng bóng cầu với cầu treo cố định - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày.
46	- Ôn: tăng bóng cầu với cầu treo cố định - Học: tăng bóng cầu với người hỗ trợ - Trò chơi “đội phối hợp hoàn hảo” hoặc do GV chọn	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật tăng bóng cầu với người hỗ trợ - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày.
47	- Ôn: tăng bóng cầu với cầu treo cố định, tăng bóng cầu với người hỗ trợ - Học: phối hợp tăng bóng cầu và chuyền cầu qua lại	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp tăng bóng cầu và chuyền cầu qua lại - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung

	- Bài tập hỗ trợ “di chuyển đổi cầu 9 điểm trên nửa sân, sử dụng kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, ngang và di chuyển chéo”		bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày.
48	- Ôn: phối hợp tăng búng cầu và chuyền cầu qua lại - Học: phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công - Trò chơi “đội chuyền cầu xuất sắc” hoặc do GV chọn	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày.
49	- Ôn: phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công - Học: phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao - Bài tập hỗ trợ “di chuyển đổi cầu 9 điểm trên nửa sân, sử dụng kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, ngang và di chuyển chéo”	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, biết vận dụng những kiến thức đã học vào sinh hoạt, tập luyện TDTT hàng ngày.
50	- Ôn phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao - Học: Thi đấu tập	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao - Biết vận dụng vào thi đấu tập
51	- Ôn phối hợp tăng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định - Thi đấu tập	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp tăng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đường chuyền cầu của đồng đội hoặc người hỗ trợ để đưa cầu lên cao - Biết vận dụng vào thi đấu tập
52	Kiểm tra giữa kì II: Bài thể dục nhịp điệu		
	Bài 2: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình	8	
53	- Ôn: phối hợp tăng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tăng búng cầu và đá cầu tấn công	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật Mô phỏng kỹ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh

	- Học: Mô phỏng kỹ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh - Bài tập bổ trợ “nắm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng”		- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện
54	- Ôn: Mô phỏng kỹ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh - Học: phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định - Một số điều luật (một số lỗi khi phát cầu) - Trò chơi “phát cầu tới đích”	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nắm được một số điều luật cơ bản lỗi phát cầu
55	- Ôn: phát cầu cao chân nghiêng mình với độ xa quy định - Học: Phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2m - Một số điều luật (một số lỗi khi đỡ phát cầu) - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật Phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2m - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nắm được một số điều luật cơ bản lỗi phát cầu
56	- Ôn: Phát cầu cao chân nghiêng mình trong hành lang rộng 2m - Học: Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định - Một số điều luật (một số lỗi cần phát cầu lại) - Trò chơi “phát cầu trúng đích” hoặc do GV chọn	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Thực hiện được trò chơi “phát cầu trúng đích” hoặc do GV chọn - Nắm được một số điều luật cơ bản lỗi phát cầu
57	- Ôn: Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định - Học: Sử dụng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình khi phát cầu trong thi đấu tập - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình khi phát cầu trong thi đấu tập - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Thực hiện bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”
58	- Ôn: Phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định, sử dụng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình khi phát cầu trong thi đấu tập	1	- Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình khi phát cầu trong thi đấu tập - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

	- Trò chơi “thử thách giữ cầu”		- Thực hiện được trò chơi “thử thách giữ cầu”
59	- Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”	1	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Thực hiện được bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”
60	- Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao” - Thi đấu tập	1	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Thực hiện được bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”
	Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu	8	
61	Ôn tập cuối kỳ		- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
62	Kiểm tra cuối kỳ: Đá cầu		- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Biết vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.
63	- Ôn: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Học: kỹ thuật chắn cầu + Di chuyển ngang, + Mô phỏng kỹ thuật tại chỗ chắn cầu bằng ngực - Bài tập bổ trợ “chạy thoi 4x10m”	1	- Biết cách thực kỹ thuật, di chuyển ngang, mô phỏng kỹ thuật tại chỗ chắn cầu bằng ngực - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết thực hiện bài tập bổ trợ “chạy thoi 4x10m” - Biết vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.
64	- Ôn kỹ thuật chắn cầu (di chuyển ngang, mô phỏng kỹ thuật tại chỗ chắn cầu bằng ngực) - Học: di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ - Trò chơi “đội chuyền cầu xuất sắc” hoặc do GV chọn	1	- Biết cách thực kỹ thuật, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ - Thực hiện được trò chơi “đội chuyền cầu xuất sắc” hoặc do GV chọn - Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.
65	- Ôn: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ. - Bài tập bổ trợ “phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây vắt chéo” - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.	1	- Biết cách thực kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ - Thực hiện được tập bổ trợ “phối hợp nhảy dây đơn và nhảy dây vắt chéo” - Nắm được một số điều luật cơ bản trong thi đấu

			- Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.
66	- Ôn: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ. - Thi đấu tập.	1	- Biết cách thực kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình có người hỗ trợ - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.
67	- Ôn: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ. - Thi đấu tập.	1	- Biết cách thực kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình có người hỗ trợ - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.
68	- Ôn: kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình, di chuyển chắn cầu có người hỗ trợ. - Thi đấu tập.	1	- Biết cách thực kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình có người hỗ trợ - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.
69	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh.	1	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.
70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh.	1	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn) - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 31	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập, kiểm tra - Thực hiện đúng nội dung ôn tập, kiểm tra - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có)

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thanh Hương

Cầm Phả, ngày 28 tháng 8 năm 2025

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bắc