

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN HỌC NĂM HỌC 2020 – 2021**  
**MÔN : THỂ DỤC 6**

(Ban hành theo kế hoạch số : 96/KH-THCSYĐ ngày 25 tháng 9 năm 2020 của Hiệu trưởng trường THCS Yên Đức)

**Cả năm: 37 tuần (70 tiết)**

**Học kì I: 19 tuần (36 tiết)**

**Học kì II: 18 tuần (34 tiết)**

| STT | Tiết   | Chương/ Nội dung bài học                                                                                                                                                                                                | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sử dụng TBDH; Ứng dụng CNTT | Nội dung GD tích hợp | Hướng dẫn thực hiện | Ghi chú |
|-----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|---------|
| 1   | Tiết 1 | <b>Lý thuyết:</b> Lợi ích tác dụng của TDTT (mục 1)                                                                                                                                                                     | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết một số lợi ích tác dụng của TDTT để các em tích cực rèn luyện nâng cao sức khỏe, thể lực trong việc thường xuyên tập luyện TDTT .<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Vận dụng trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tự giác, tích cực trả lời câu hỏi trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                      |                     |         |
| 2   | Tiết 2 | - <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (từ 1 đến hết và 1-2, 1-2 đến hết); đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra, vào lớp<br>- <b>Bài TD:</b> Học 3 | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (Từ 1 đến hết và 1-2, 1-2 đến hết); Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra, vào lớp.<br>- Biết tên và cách thực hiện các động tác: Vươn thở, tay, ngực.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Thực hiện được: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (Từ 1 đến hết và 1-2 đến hết). Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra, vào lớp.<br>- Thực hiện được các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực. | Còi                         |                      |                     |         |

|   |        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |  |  |  |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |        | Động tác vươn thở, tay, ngực                                                                                                                                                                              | <b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, an toàn trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |  |  |  |
| 3 | Tiết 3 | - <b>ĐHDN:</b> Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng ngang, dồn hàng.<br>- <b>Bài TD:</b> Ôn 3 động tác (vuôn thở, tay, ngực); học 2 động tác: Chân, bụng<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vòng số 8 | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Dàn hàng, dồn hàng.<br>- Biết tên và cách thực hiện các động tác: Vuôn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng.<br>- Biết cách thực hiện chạy bền theo vòng số 8.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Thực hiện được tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Dàn hàng, dồn hàng.<br>- Thực hiện cơ bản đúng các ĐT: Vuôn thở, Tay, Ngực.<br>+ Thực hiện được các ĐT: Chân, Bụng. Thực hiện được chạy bền vòng số 8.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học. | Còi |  |  |  |
| 4 | Tiết 4 | - <b>ĐHDN:</b> Giậm chân tại chỗ, đi đều - đứng lại<br>- <b>Bài TD:</b> Ôn 5 động tác (Vuôn thở, tay, ngực, chân, bụng); Học 2 động tác: Vặn mình, phối hợp                                               | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập: Giậm chân tại chỗ, đi đều-đứng lại.<br>- Biết tên và cách thực hiện các ĐT: Vuôn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Thực hiện được ĐT: Giậm chân tại chỗ, đi đều-đứng lại.<br>- Thực hiện cơ bản đúng các ĐT: Vuôn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng.<br>+ Thực hiện được các ĐT: Vặn mình, Phối hợp.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                                                                    | Còi |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |  |  |  |
|---|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
| 5 | Tiết 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng đã học (do GV chọn) ; Học: Đi đều, đi đều vòng phải (trái)</li> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn 7 động tác (Vươn thở, tay, ngực, chân, bụng, vận mình, phối hợp)</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chơi trò chơi: Hai lần hít vào, hai lần thở ra, chạy vòng số 8</li> </ul> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Học đi đều, đi đều vòng phải (trái).</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện các động tác TD: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, nghiêm, nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau .Thực hiện được đi đều, đi đều vòng phải (trái).</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học</li> </ul> | Còi |  |  |  |
| 6 | Tiết 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</li> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn 7 động tác; Học 2 động tác: Nhảy và điều hoà</li> </ul>                                                                                                                                     | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GVchọn).</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện các ĐT Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều, đi đều vòng phải (trái) quay các hướng, điểm số.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các ĐT Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp.</li> <li>- Thực hiện được các ĐT: Nhảy, Điều hoà.</li> </ul> <p><b>3.Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</li> </ul>                                | Còi |  |  |  |
| 7 | Tiết 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</li> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn 9 động tác (Vươn thở, tay, ngực, chân, bụng, vận</li> </ul>                                                                                                                                 | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ HS thực hiện còn yếu.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</li> <li>- Biết cách thực hiện chạy bền theo vòng số 8.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều, đi đều</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Còi |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |  |  |  |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |        | mình, phối hợp, nhảy điều hoà)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vòng số 8                                                                                                                                             | vòng phải (trái), quay các hướng, điểm số....<br>- Thực hiện cơ bản thuộc và đúng các động tác TD: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.<br>- Thực hiện được cách chạy bền theo vòng số 8.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |  |  |
| 8 | Tiết 8 | - <b>ĐHĐN:</b> Đi đều-đứng lại đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp<br>- <b>Bài TD:</b> Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác .                                                                 | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br>- Biết tên và cách thực hiện các ĐT: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.<br><b>2. Kỹ năng;</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br>- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 9 động tác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                                                                                                   | Còi |  |  |  |
| 9 | Tiết 9 | - <b>ĐHĐN:</b> Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br>- <b>Bài TD:</b> Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br>- Biết tên và cách thực hiện các ĐT: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.<br>- Biết cách thực hiện chạy bền tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.<br><b>2. Kỹ năng;</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br>- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 9 động tác.<br>- Thực hiện được Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |  |  |
| 10 | Tiết 10 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc nội dung do giáo viên chọn</p> <p>- <b>Bài TD:</b> Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác</p>                                                                                       | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái).</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</p> <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái);</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng 9 động tác TD Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | Còi |  |  |  |
| 11 | Tiết 11 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung thực hiện còn yếu (do GV chọn)</p> <p>- <b>Bài TD:</b> Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên;</p> <p>Học : Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp...</p> <p>- Biết thực hiện bài TD 9 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</p> <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp,và một số động tác khác...</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>+ Thực hiện được một số động tác hồi tĩnh sau chạy bền.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</p> | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |  |  |                  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|------------------|
| 12 | Tiết 12 | Bài TD: Ôn tập                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết thực hiện bài TD 9 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác: Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vặn mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Còi |  |  | Kiểm tra 15 phút |
| 13 | Tiết 13 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); và một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</li> <li>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp, và một số động tác khác...</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng cách chạy bền trên địa hình tự nhiên, và một số động tác hồi tĩnh sau chạy bền.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</li> </ul> |     |  |  |                  |
| 14 | Tiết 14 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); và một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</li> <li>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp, và một số động tác khác...</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng cách chạy bền trên địa hình tự nhiên, và một số động tác hồi tĩnh sau chạy bền.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p>                                                                                                                              | Còi |  |  |                  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                                    | - Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |  |  |
| 15 | Tiết 15 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái); và một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng cách chạy bền trên địa hình tự nhiên, và một số động tác hồi tĩnh sau chạy bền.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</p> | Còi |  |  |  |
| 16 | Tiết 16 | <p><b>Lý thuyết:</b> Lợi ích tác dụng của TDTT (mục 2)</p>                                                                                                                                                                         | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- HS: Biết tác dụng của tập luyện TDTT để rèn luyện nâng cao sức khỏe, thể lực và tác hại của việc thiếu vận động.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Vận dụng vào trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Y/c HS nghiêm túc tự giác, tích cực trả lời câu hỏi trong giờ học.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |  |  |  |
| 17 | Tiết 17 | <p><b>ĐHĐN:</b> Một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                  | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. Đi đều- đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp; Quay phải, quay trái, quay đằng sau HS thực hiện còn yếu.</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải(trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp, Quay phải, quay trái, quay đằng sau và một số động tác khác đã được học.</p> <p>- Cơ bản biết cách chạy bền để rèn luyện sức khỏe.</p>                                                                                                                      | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                              | <b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |  |  |  |
| 18 | Tiết 18 | - <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đi đều đứng lại hoặc một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên; | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết cách thực hiện các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ. : Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều - đứng lại.<br>- Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br><b>2. Kỹ năng;</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều - đứng lại; Đổi chân khi đi đều sai nhịp, Quay phải, quay trái, quay đằng sau và một số động tác khác đã được học.<br>- Cơ bản biết cách chạy bền để vận dụng rèn luyện sức khỏe.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.                                    | Còi |  |  |  |
| 19 | Tiết 19 | Ôn tập ĐHĐN                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Biết cách thực hiện các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập đội hình đội ngũ đã học: Như : Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều - đứng lại; Đổi chân khi đi đều sai nhịp, Quay phải, quay trái, quay đằng sau và một số động tác khác đã được học.<br><b>2. Kỹ năng;</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập về ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; đi đều - đứng lại; Đổi chân khi đi đều sai nhịp, Quay phải, quay trái, quay đằng sau và một số động tác khác đã được học.<br>Thực hiện cơ bản đúng các bài tập trên.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học |     |  |  |  |
| 20 | Tiết 20 | ĐHĐN: Kiểm tra                                                                                                                                                                                                               | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Nhằm kiểm tra đánh giá lại toàn bộ các kỹ thuật từng động tác của nội dung ĐHĐN mà HS đã được học, và rèn luyện.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>2. Kỹ năng;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản thuộc và đúng các động tác đều và đẹp.</li> <li>- Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể về ĐHDN.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn trong giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |                              |  |  |  |
| 21 | Tiết 21 | <p>- <b>TTTC:</b> - Giới thiệu lịch sử tóm tắt môn Cầu lông;</p> <p>- Khởi động động tác khởi động với vợt: tay cầm vợt , xoay cổ tay .</p> <p>- Cách cầm vợt, cầm cầu, 3 tư thế chuẩn bị : thấp, trung bình , cao</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên;</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: giới thiệu về môn thể thao cầu lông: nguồn gốc lịch sử; cách cầm vợt , cầm cầu</li> <li>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: làm quen với cầu và vợt, biết cách cầm vợt, cầm cầu .</li> <li>- Chạy bền: Thực hiện cơ bản đúng trên điều kiện tự nhiên.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p>              | Còi, cầu lông, vợt, lưới     |  |  |  |
| 22 | Tiết 22 | <p><b>TTTC:</b> Ôn tập các cầm vợt, cầm cầu, ba tư thế chuẩn bị , thấp, trung bình, cao.</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: biết tên và cách thực hiện một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật cầm vợt thuận tay, trái tay.</li> <li>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật cầm vợt thuận tay, trái tay.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p> | Còi, cầu lông, vợt, lưới     |  |  |  |
| 23 | Tiết 23 | <p><b>TTTC:</b> - Cách cầm vợt, cầm cầu, 3 tư thế chuẩn bị : thấp, trung bình , cao</p> <p>Học : Di chuyển đơn bước kết hợp đánh cầu thấp tay</p>                                                                                                                             | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, học kỹ thuật phát cầu thuận tay.</li> <li>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật phát cầu thuận tay.</li> </ul>                                                                                                                                               | Còi, cầu Cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | bên phải, bên trái;<br>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                                                             | <b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |  |  |
| 24 | Tiết 24 | <b>TTTC:</b> Giới thiệu động tác khởi động với vợt; phối hợp xoay cổ tay, khuỷu tay, cánh tay;<br>- Ôn 3 tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.<br>- Học; Kỹ thuật đánh cầu cao bên phải, bên trái;<br>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>: - Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, Ôn thuật phát cầu thuận tay.<br>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật phát cầu thuận tay.<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |
| 25 | Tiết 25 | <b>TTTC:</b> Ôn Kỹ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái;<br>- Học di chuyển tiến, lùi kết hợp đánh cầu<br>- Ôn Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br><b>Chạy bền:</b> Chạy                                                                                                                                               | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, học kỹ thuật phát cầu trái tay.<br>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật phát cầu trái tay.<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |  |  |  |
| 26 | Tiết 26 | <p><b>TTTC:</b> Ôn di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái.</p> <p>- Học: Kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu thấp phải sau bên phải, phải sau bên trái</p> <p>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay.</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông và kỹ thuật phát cầu thuận, trái tay.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p>                                                                                          | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |
| 27 | Tiết 27 | <p><b>TTTC:</b> Ôn Kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu bên phải, bên trái.</p> <p>- Học kỹ thuật đánh cầu thuận tay.</p> <p>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                             | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay. Học kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận, trái tay, kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p> | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |
| 28 | Tiết 28 | <p><b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật di chuyển, tiến lùi, kỹ thuật phát cầu thuận tay.</p> <p>- Luyện tập: bài tập</p>                                                                                                                                                                                   | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay. Học kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đa bước</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>2 người đánh cầu qua lại.</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                                 | <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông , kỹ thuật phát cầu thuận, trái tay, kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đa bước</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |  |  |
| 29 | Tiết 29 | <p><b>TTTC:</b> Ôn tập các Kỹ thuật di chuyển đơn bước , kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái.</p> <p>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, ôn kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông , kỹ thuật phát cầu thuận, trái tay, kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn</p>                     | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |
| 30 | Tiết 30 | <p><b>TTTC:</b> Ôn tập các nội dung đã học(do GV chọn)</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                       | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước.Học luật thi đấu cầu lông.</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông , kỹ thuật phát cầu thuận, trái tay, kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước, biết luật cầu lông.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.</p> | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |
| 31 | Tiết 31 | <p><b>TTTC:</b> Ôn tập các Kỹ thuật di chuyển đơn bước , kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái.</p> <p>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu</p>                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác khởi động trong cầu lông, kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, ôn kỹ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong</p>                                                                                                                                                                                                                                                   | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  |  |

|    |         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |  |  |                  |
|----|---------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|------------------|
|    |         | qua lại.<br><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | môn cầu lông , kĩ thuật phát cầu thuận, trái tay, kĩ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |  |  |                  |
| 32 | Tiết 32 | TTTC: Ôn tập                                             | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Cầu lông: Nắm được cách thực hiện một số động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kĩ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước. Học luật thi đấu cầu lông.<br>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Cầu lông: thực hiện được một số động tác khởi động trong môn cầu lông , kĩ thuật phát cầu thuận, trái tay, kĩ thuật đánh cầu kết hợp di chuyển đơn bước, đa bước, biết luật thi đấu cầu lông.<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | Còi, cầu lông, vợt, lưới |  |  | Kiểm tra 15 phút |
| 33 | Tiết 33 | Ôn tập học kỳ I                                          | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Bài thể dục: biết tên và cách thực hiện 5 động tác : Vươn thở ,tay ,ngực ,chân, bụng của bài TDPTC.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>Bài thể dục: Thực hiện cơ bản đúng 5 động tác : Vươn thở ,tay ,ngực ,chân, bụng của bài TDPTC.<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn.                                                                                                                                                                                                                     |                          |  |  |                  |
| 34 | Tiết 34 | Kiểm tra học kỳ I                                        | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Bài thể dục: biết tên và cách thực hiện 9 động tác : Vươn thở ,tay ,ngực ,chân, bụng, vặn mình, phối hợp, bật nhảy, điều hòa của bài TDPTC.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>Bài thể dục: Thực hiện cơ bản đúng 9 động tác : Vươn thở ,tay ,ngực ,chân, bụng, vặn mình, phối hợp, bật nhảy, điều hòa của bài TDPTC. của bài TDPTC.<br><b>3. Thái độ:</b><br>Yêu cầu HS có ý thức tự giác tập luyện, ý thức tổ chức kỷ luật,                                                                                                                                            |                          |  |  |                  |

|    |         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
|    |         |                                                     | tác phong nhanh nhẹn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |  |  |  |
| 35 | Tiết 35 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Bật xa tại chỗ) | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Nhằm kiểm tra đánh giá TCRLTT của HS nội dung bật xa tại chỗ - Tính mét.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác : Bật xa tại chỗ bằng hai chân.<br>- Đạt TCLTT.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn, chú ý trong giờ.                            | Thước dây        |  |  |  |
| 36 | Tiết 36 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy nhanh 30m) | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Nhằm kiểm tra đánh giá TCRLTT của HS nội dung : Xuất phát cao – Chạy nhanh 30m. Tính Giấy của HS.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác : Xuất phát cao – Chạy nhanh 30m.<br>- Đạt TCLTT.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Y/c HS nghiêm túc, tích cực, tự giác, nhanh nhẹn, an toàn, chú ý trong giờ. | Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

## HỌC KÌ II: 17 TUẦN (34 TIẾT)

| STT | Tiết    | Tên bài dạy                                                                                                                                                               | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sử dụng TBDH; Ứng dụng CNTT | Nội dung GD tích hợp | Hướng dẫn thực hiện | Ghi chú |
|-----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|---------|
| 1   | Tiết 37 | <b>- Bật nhảy:</b> Học một số động tác bổ trợ, đá lăng trước, đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”<br><b>- Chạy nhanh:</b> Đứng (mặt, vai, | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « Nhảy ô tiếp sức »<br>- Biết cách thực hiện đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát . Biết tên và cách chơi trò chơi « Chạy tiếp sức »<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện được đá lăng sang ngang<br>- Thực hiện cơ bản đúng đá lăng trước, đá lăng trước – sau. Trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ». | Còi                         |                      |                     |         |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |  |  |
|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |         | lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi “chạy tiếp sức”                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đứng đứng (mặt, vai) hướng chạy - xuất phát, trò chơi « Chạy tiếp sức »</li> <li>- Thực hiện được đứng lưng hướng chạy - xuất phát</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |  |  |
| 2 | Tiết 38 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước, đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”</li> <li>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn động tác đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi “chạy tiếp sức” (Do GV chọn)</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi « Nhảy ô tiếp sức »</li> <li>- Biết cách thực hiện đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát . Biết tên và cách chơi trò chơi « Chạy tiếp sức »</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được đá lăng sang ngang</li> <li>- Thực hiện cơ bản đứng đá lăng trước, đá lăng trước – sau. Trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện cơ bản đứng đứng (mặt, vai) hướng chạy - xuất phát, trò chơi « Chạy tiếp sức »</li> <li>- Thực hiện được đứng lưng hướng chạy - xuất phát</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi |  |  |  |
| 3 | Tiết 39 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước, đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang; Học :đà một bước đá lăng</li> <li>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn động tác đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát;</li> </ul>                                                                                                 | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang, đà một bước đá lăng.</li> <li>- Biết cách thực hiện đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát . Biết tên và cách chơi trò chơi « Chạy tiếp sức chuyển vật »</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được đá lăng sang ngang, đà một bước đá lăng.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đứng đá lăng trước, đá lăng trước – sau.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đứng đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát, trò chơi « Chạy tiếp sức chuyển vật »</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                | Còi |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |  |  |
|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |         | - Học trò chơi “chạy tiếp sức chuyển vật”                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |  |  |  |
| 4 | Tiết 40 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn tập và trò chơi ( do GV chọn)</p> <p>- Học đà một bước giậm nhảy – đá lăng</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn một số động tác bổ trợ hoặc trò chơi (do GV chọn)</p> <p>Học: chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <p>- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang, đà một bước đá lăng, đà một bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi « Nhảy ô tiếp sức »</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông. Biết cách chơi trò chơi « Chạy tiếp sức »</p> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác đá lăng, đà một bước đá lăng và trò chơi.</p> <p>- Thực hiện được đà một bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Chạy tiếp sức »</p> <p>- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông.</p> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <p>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</p> | Còi |  |  |  |
| 5 | Tiết 41 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Học: Bật xa. Trò chơi” bật xa tiếp sức”</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập, trò chơi (do GV chọn);</p> <p>Học : chạy nâng cao đùi</p>                                                      | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <p>- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân, bật xa và trò chơi « Bật xa tiếp sức »</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông, chạy nâng cao đùi . Biết cách chơi trò chơi.</p> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ.</p> <p>- Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân, bật xa và trò chơi «Bật xa tiếp sức ».</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Chạy tiếp sức »</p> <p>- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông, chạy nâng cao đùi.</p> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <p>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</p>          |     |  |  |  |
| 6 | Tiết 42 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <p>- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ và bài tập phát triển</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |  |  |  |
|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |         | <p>trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập, trò chơi (do GV chọn);</p> <p>Học: đứng tại chỗ đánh tay ; đi chuyển sang chạy nhanh 20 – 30m</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>        | <p>sức mạnh chân, và trò chơi « Bật xa tiếp sức »</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi, Đứng tại chỗ đánh tay ; Đi chuyển sang chạy nhanh 20 – 30m . Biết cách chơi trò chơi.</p> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ.</p> <p>- Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi «Bật xa tiếp sức ».</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, trò chơi « Chạy tiếp sức »</p> <p>- Thực hiện được chạy nâng cao đùi, Đứng tại chỗ đánh tay ; Đi chuyển sang chạy nhanh 20 – 30m</p> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <p>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</p>                                                     | Còi |  |  |  |
| 7 | Tiết 43 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân.( do GV chọn)</p> <p>- Học : đà ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).</p> <p><b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập, trò chơi (do GV chọn);</p> <p>- Học xuất phát - chạy nhanh 20-30m</p> | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <p>- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân, Đà ba bước-giậm nhảy</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi, Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m. Biết cách chơi trò chơi.</p> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ.</p> <p>- Thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh chân, Đà ba bước-giậm nhảy và trò chơi «Bật xa tiếp sức ».</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Chạy tiếp sức »</p> <p>- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông, chạy nâng cao đùi Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m.</p> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <p>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</p> | Còi |  |  |  |
| 8 | Tiết 44 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, đà 3 bước - giậm nhảy (vào hố</p>                                                                                                                                                                                     | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <p>- Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ, Đà ba bước- giậm nhảy</p> <p>- Biết tên và cách thực hiện Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m. Biết cách chơi trò chơi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    |         | <p>cát hoặc đệm)</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b><br/>Xuất phát cao - chạy nhanh 20 – 30m; trò chơi (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                    | <p>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bỏ trợ.</li> <li>- Thực hiện được Đà ba bước - giậm nhảy.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Chạy tiếp sức »</li> <li>- Thực hiện được Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m.</li> <li>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |     |  |  |  |
| 9  | Tiết 45 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bỏ trợ, đà ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm)</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b><br/>Xuất phát cao - chạy nhanh 20 – 30m; trò chơi (do GV chọn)</p>             | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện các động tác bỏ trợ, Đà ba bước- giậm nhảy</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m. Biết cách chơi trò chơi.</li> </ul> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bỏ trợ.</li> <li>- Thực hiện được Đà ba bước - giậm nhảy.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Chạy tiếp sức »</li> <li>- Thực hiện được Xuất phát cao – chạy nhanh 20-30m.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                          | Còi |  |  |  |
| 10 | Tiết 46 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> - Ôn bật xa tiếp sức;<br/>- Học chạy đà (tự do) - nhảy xa</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b><br/>Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> chạy</p> | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi bật xa tiếp sức, Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh</li> <li>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện được Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Thực hiện được Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh</li> <li>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ</li> </ul> | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                                                   | học.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |  |  |  |
| 11 | Tiết 47 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn bật xa tiếp sức; chạy đà (tự do) - nhảy xa</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao - chạy nhanh 30-40m và trò chơi do (GV chọn)</p>                                                                           | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi bật xa tiếp sức, Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện xuất phát cao chạy nhanh 30-40m và trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện được Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Thực hiện được xuất phát cao chạy nhanh 30-40m và trò chơi phát triển sức nhanh</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                               | Còi                      |  |  |  |
| 12 | Tiết 48 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi “Bật xa tiếp sức”(do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi bật xa tiếp sức, Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ.</li> <li>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Thực hiện được Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ.</li> <li>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi                      |  |  |  |
| 13 | Tiết 49 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi ‘nhảy ô tiếp sức’ hoặc (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao - chạy nhanh 40 -</p>                                                                         | <p><b>1 Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi Nhảy ô tiếp sức, Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh, xuất phát cao chạy nhanh 40 – 60m.</li> </ul> <p><b>2 Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng Chạy đà (tự do) – nhảy xa.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|--|
|    |         | 60m; trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh, xuất phát cao chạy nhanh 40 – 60m.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |  |  |  |
| 14 | Tiết 50 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Bật xa tiếp sức” hoặc do GV chọn</li> <li><b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi bật xa tiếp sức.</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.</li> <li>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « Bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện được một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.</li> <li>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                    | Còi                   |  |  |  |
| 15 | Tiết 51 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà một bước – đá lăng, trò chơi (do GV chọn)</li> <li>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao - chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)</li> </ul>         | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện động tác kĩ thuật Đà một bước – đá lăng, trò chơi bật xa tiếp sức</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện Xuất phát cao – chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng động tác kĩ thuật Đà một bước – đá lăng.</li> <li>- Thực hiện được Xuất phát cao – chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi, đồng hồ bấm giờ  |  |  |  |
| 16 | Tiết 52 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác Đà một bước- giậm nhảy đá lăng, trò chơi do</li> </ul>                                                                                                                       | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện động tác Đà một bước – giậm nhảy đá lăng và trò chơi « bật xa tiếp sức ».</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.</li> <li>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Còi, Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | GV chọn<br><b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                | <b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng động tác Đà một bước – giậm nhảy đá lăng và trò chơi « bật xa tiếp sức ».<br>- Thực hiện được Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.<br>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.                                                                                                                                                                                                         |                          |  |  |  |
| 17 | Tiết 53 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà 3 bước - giậm nhảy đá lăng (vào hố cát hoặc đệm) trò chơi hoặc nội dung (do GV chọn)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao - chạy nhanh 60m, Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết cách thực hiện động tác Đà ba bước – giậm nhảy đá lăng và trò chơi « bật xa tiếp sức ».<br>- Biết tên và cách thực hiện Xuất phát cao chạy nhanh 40 – 60 m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng động tác Đà ba bước – giậm nhảy đá lăng và trò chơi « bật xa tiếp sức ».<br>- Thực hiện được Xuất phát cao chạy nhanh 40 – 60 m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học. | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 18 | Tiết 54 | - <b>Bật nhảy:</b> Bật xa hoặc trò chơi (do GV chọn)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                 | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết cách thực hiện trò chơi bật xa tiếp sức,<br>- Biết tên và cách thực hiện trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh<br>- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi « bật xa tiếp sức ».<br>- Thực hiện được trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh.<br>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học                                                                | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 19 | Tiết 55 | <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập                                                                                                                                                                                                     | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết tên và cách thực hiện kĩ thuật Xuất phát cao – chạy nhanh 60m, bài tập phát triển phản ứng nhanh và trò chơi.<br><b>2 Kỹ năng :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kĩ thuật Xuất phát cao – chạy nhanh 60m, bài tập phát triển phản ứng nhanh và trò chơi.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |  |  |
| 20 | Tiết 56 | <b>Chạy nhanh:</b><br><b>Kiểm tra</b>                                                                                                                                                                                   | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết tên và cách thực hiện kĩ thuật Xuất phát cao – chạy nhanh 60m.</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kĩ thuật Xuất phát cao – chạy nhanh 60m.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 21 | Tiết 57 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” hoặc do GV chọn</li> <li>- <b>Đá cầu:</b> Học tăng cầu bằng đùi</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác tăng cầu bằng đùi</li> <li>- Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng động tác tăng cầu bằng đùi</li> <li>- Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi,<br>cầu đá           |  |  |  |
| 22 | Tiết 58 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” hoặc do GV chọn</li> <li>- <b>Đá cầu:</b> Học tăng cầu bằng đùi</li> </ul>                                                         | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện bật xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác tăng cầu bằng đùi</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được bật xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> <li>- Thực hiện được động tác tăng cầu bằng đùi, vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                          | Còi,<br>cầu đá           |  |  |  |
| 23 | Tiết 59 | <b>Bật nhảy:</b> Bật xa. trò chơi “Nhảy ô                                                                                                                                                                               | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện bật xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Còi,<br>Cầu đá           |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |  |  |         |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|---------|
|    |         | tiếp sức”<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, trò chơi bổ trợ (do GV chọn)                                                                  | - Biết tên và cách thực hiện động tác tăng cầu bằng đùi, trò chơi<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện được bật xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».<br>- Thực hiện được động tác tăng cầu bằng đùi, vận dụng để tự tập.<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.                                                                                                                                                                                                                      |                |  |  |         |
| 24 | Tiết 60 | - <b>Bật nhảy:</b> Chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi( do GV chọn)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi; Học tăng cầu bằng má trong bàn chân | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết cách thực hiện trò chơi « Bật xa tiếp sức »,Chạy đà ( tự do ) - nhảy xa.<br>- Biết tên và cách thực hiện động tác tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện được trò chơi « Bật xa tiếp sức »,Chạy đà ( tự do ) - nhảy xa<br>- Thực hiện cơ bản đúng động tác tăng cầu bằng đùi,<br>- Thực hiện được tăng cầu bằng má trong bàn chân<br>- Vận dụng để tự tập.<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học. | Còi,<br>Cầu đá |  |  |         |
| 25 | Tiết 61 | <b>Bật nhảy: Ôn tập</b>                                                                                                                           | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết cách thực hiện bật xa, Chạy đà ( tự do ) - nhảy xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».<br><b>2 Kỹ năng :</b><br>- Thực hiện được cơ bản đúng bật xa, Chạy đà ( tự do ) - nhảy xa, trò chơi « Nhảy ô tiếp sức ».<br><b>3. Thái độ :</b><br>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.                                                                                                                                                                                                  | Còi, cầu đá    |  |  | 15 phút |
| 26 | Tiết 62 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi; tăng cầu bằng má trong bàn chân                                                                            | <b>1 Kiến thức :</b><br>- Biết tên và cách thực hiện động tác tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân,Chuyền cầu tại chỗ, Chuyền cầu theo nhóm 2 người<br><b>2 Kỹ năng :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Còi, cầu đá    |  |  |         |

|    |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|    |         | Học: chuyển cầu tại chỗ, chuyển cầu theo nhóm 2 người                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng động tác tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân</li> <li>- Thực hiện được Chuyển cầu tại chỗ, Chuyển cầu theo nhóm 2 người.</li> <li>- Vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |             |  |  |  |
| 27 | Tiết 63 | <b>- Đá cầu:</b> Ôn tâng cầu bằng đùi; tâng cầu bằng má trong bàn chân<br>Học: chuyển cầu tại chỗ, chuyển cầu theo nhóm 2 người | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, Chuyển cầu tại chỗ, Chuyển cầu theo nhóm 2 người</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng động tác tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân</li> <li>- Thực hiện được Chuyển cầu tại chỗ, Chuyển cầu theo nhóm 2 người.</li> <li>- Vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi, cầu đá |  |  |  |
| 28 | Tiết 64 | <b>Đá cầu:</b> Ôn chuyển cầu theo nhóm 2 người;<br>Học :<br>Chuyển cầu theo nhóm 3 người                                        | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được động tác Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> <li>- Vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                      | Còi, cầu đá |  |  |  |
| 29 | Tiết 65 | <b>Đá cầu:</b> Ôn chuyển cầu theo nhóm 2 người;<br>Học :<br>Chuyển cầu theo nhóm                                                | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được động tác Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |  |  |  |

|    |         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |  |  |            |
|----|---------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|------------|
|    |         | 3 người                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |  |  |            |
| 30 | Tiết 66 | Đá cầu: Ôn tập            | <b>1 Kiến thức :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết tên và cách thực hiện động tác: Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng má trong bàn chân, Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> </ul> <b>2 Kỹ năng :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện cơ bản đúng động tác Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Thực hiện được động tác Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người</li> <li>- Vận dụng để tự tập.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tham gia nhiệt tình, tích cực, đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul> | Còi, cầu đá                  |  |  | KT 15 phút |
| 31 | Tiết 67 | Ôn tập học kỳ II          | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện các nội dung đã học trong chương trình học kỳ 2: chạy nhanh, bật nhảy, đá cầu</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện cơ bản các động tác kỹ thuật chạy nhanh, bật nhảy, đá cầu.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiêm túc, tự giác, tích cực thực hiện các nội dung ôn tập</li> <li>- Đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                             | Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu đá |  |  |            |
| 32 | Tiết 68 | Kiểm tra học kỳ II        | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách thực hiện các nội dung đã học trong chương trình học kỳ 2: chạy nhanh, bật nhảy, đá cầu</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện cơ bản các động tác kỹ thuật chạy nhanh, bật nhảy, đá cầu.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiêm túc, tự giác, tích cực thực hiện các nội dung ôn tập</li> <li>- Đảm bảo an toàn giờ học.</li> </ul>                                                                                                                                                             | Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu đá |  |  |            |
| 33 | Tiết 69 | Kiểm tra thể lực học sinh | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Đồng hồ bấm giây             |  |  |            |

|    |         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
|    |         | (Chạy con thoi 4x10m)                                      | qua cự ly chạy con thoi 4x10m<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>+ Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Vận động luyện tập hàng ngày, Lòng yêu thể dục thể thao.                                                                                                           |                  |  |  |  |
| 34 | Tiết 70 | <b>Kiểm tra thể lực học sinh</b><br>( Chạy tùy sức 5 phút) | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh qua cự ly chạy tùy sức thời gian 5 phút<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>+ Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Vận động luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe, Lòng yêu thể dục thể | Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

**MÔN : THỂ DỤC LỚP 7**  
**Cả năm 35 tuần - 70 tiết**  
**HKI: 18 tuần x 2 tiết/ tuần = 36 tiết**  
**HKII: 17 tuần x 2 tiết/ tuần = 34 tiết**

**HỌC KỲ I**

| STT | Tiết   | Tên bài dạy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sử dụng<br>TBDH;<br>Ứng dụng<br>CNTT | Nội dung<br>GD<br>tích hợp | Hướng<br>dẫn thực<br>hiện | Ghi<br>chú |
|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------|
| 1   | Tiết 1 | <b>Lý thuyết:</b> Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDDT (mục 1)                                                                                                                                                                                                               | <b>1. Kiến Thức:</b><br>+ Biết một số nguyên nhân xảy ra chấn thương và cách phòng tránh khi hoạt động thể thao.<br><b>2. Kỹ Năng:</b><br>+ Vận động để phòng tránh chấn thương khi tập luyện và thi đấu.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                            |                           |            |
| 2   | Tiết 2 | <b>- ĐHDN:</b> Ôn tập hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau<br><b>- Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình nhiên, Giới thiệu hiện tượng “Thở dốc” và cách khắc phục; một số động tác | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.<br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà | Còi                                  |                            |                           |            |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |  |  |
|---|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |        | thư giãn, thả lỏng.                                                                                                                                                                                                                                                                  | trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |  |  |  |
| 3 | Tiết 3 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Như nội dung tiết 2. Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1-2, 1-2 đến hết;<br/>Học: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi “ Chạy tiếp sức” “Chạy tiếp sức chuyển vật” một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br/>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát (Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br/>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi |  |  |  |
| 4 | Tiết 4 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng dọc dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau: biến đổi đội hình 0-2-4.</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn luyện tại chỗ đánh tay, đứng mặt</p>                                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br/>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br/>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Còi |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |  |  |  |
|---|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|   |        | <p>hướng chạy xuất phát, chạy bước nhỏ, chạy nhanh cao đùi.</p> <p>- Học chạy đạp sau</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Học phân phối sức khi chạy; Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                        | <p>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |  |  |  |
| 5 | Tiết 5 | <p>- <b>Lý thuyết:</b><br/>Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 2)</p>                                                                                                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết một số nguyên nhân xảy ra chấn thương và cách phòng tránh khi hoạt động thể thao.</p> <p><b>2. Kỹ Năng:</b></p> <p>+ Vận động để phòng tránh chấn thương khi tập luyện và thi đấu.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |  |  |
| 6 | Tiết 6 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy.</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm hông, chạy đạp sau.</p> <p>Học : Đứng vai hướng chạy- xuất phát.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |  |  |  |
|---|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |  |  |  |
| 7 | Tiết 7 | <b>- ĐHDN:</b> Ôn đi đều - đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải.<br><b>- Chạy nhanh:</b> Ôn Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy - xuất phát.<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng đau “sốc” và cách khắc phục. | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.<br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 8 | Tiết 8 | <b>- ĐHDN:</b> Đi đều - đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải, đổi chân khi đi đều sai nhịp.<br><b>- Chạy nhanh:</b> Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy gót chạm mông; đứng vai hướng chạy- xuất phát                                                                             | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | Học: Ngồi xổm - xuất phát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |  |  |
| 9  | Tiết 9  | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn đi đều đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải, đổi chân đi đều sai nhịp, biến đổi đội hình 0-2-4</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông</p> <p>- <b>Học:</b> Ngồi xổm - xuất phát</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Học cách kiểm tra mạch trước và sau khi chạy, theo dõi sức khỏe; chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 10 | Tiết 10 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn). Học: Biến đổi đội hình 0-3-6-9.</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn đứng vai hướng</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát                                                                                                                                                                                                                                    | <p>sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</li> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</li> <li>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |  |  |
| 11 | Tiết 11 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn): Biến đổi đội hình 0-3-6-9, biến đổi đội hình 0-2-4.</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</li> <li>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</li> <li>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</li> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</li> <li>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</li> </ul> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 12 | Tiết 12 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn biến đổi đội hình 0-3-6-9, biến đổi đội hình                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>0-2-4</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tư thế sẵn sàng - xuất phát</p>                                                                                                                                                                                 | <p>chỉ huy.</p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                  |                          |  |  |  |
| 13 | Tiết 13 | <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn đi đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc một số kỹ năng HS thực hiện cũn yếu (do GV chọn).</p> <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tư thế sẵn sàng - xuất phát, chạy đạp sau</p> <p>Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 40m</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.</p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |  |  |            |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|------------|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      | + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |  |  |            |
| 14 | Tiết 14 | <b>DHĐN: Ôn tập</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện các bài tập chuyển đội hình. Biết khẩu lệnh, vị trí và cách điều khiển của chỉ huy.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng chuyển đội hình 0-2-4; 0-3-6-9. Tập điều khiển Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, tập hợp lớp báo cáo giáo viên đi đều đứng lại.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                            | Còi                                        |  |  | KT 15 phút |
| 15 | Tiết 15 | <b>- Chạy nhanh:</b><br>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30m.<br><b>- TTTC:</b> Bài tập phát triển thể lực chung.<br>Ôn: Cách cầm vợt, cầm cầu:<br>Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại: | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |            |
| 16 | Tiết 16 | <b>- Chạy nhanh:</b><br>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao                                                                                                                                                                                      | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |            |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>đùi, chạy đập sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30m.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Bài tập phát triển thể lực chung.</p> <p>Ôn: Cách cầm vợt, cầm cầu:</p> <p>Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại:</p>                                                                                                                                          | <p>chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                  |                                            |  |  |  |
| 17 | Tiết 17 | <p>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn 3 tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu bên phải, bên trái thấp tay, cao tay, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> <p>Trò chơi; phát triển sức nhanh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát (Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đập sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|--|
| 18 | Tiết 18 | <p><b>- Chạy nhanh:</b><br/>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30 – 40m</p> <p><b>- TTTC:</b> - Ôn: Kỹ thuật di chuyển tiến lùi, Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Bài tập phát triển sức nhanh</p> <p><b>- Học:</b> Kỹ thuật di chuyển ngang</p>                                 | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br/>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br/>+ Biết cách thực hiện một số bài tập hỗ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 19 | Tiết 19 | <p><b>- Chạy nhanh:</b><br/>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 30-50.</p> <p><b>- TTTC:</b> - Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật di chuyển ngang, Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Bài tập phát triển sức nhanh</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.<br/>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br/>+ Biết cách thực hiện một số bài tập hỗ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 20 | Tiết    | <b>- Chạy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Kiến thức:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Còi, lưới,vợt,                             |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--|--|
|    | 20      | <p><b>nhANH:</b>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 40 – 60m</p> <p>- <b>TTTC:</b> - Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái, Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Bài tập phát triển sức nhanh</p>                                                                                                    | <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                             | cầu Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 21 | Tiết 21 | <p>- <b>Chạy nhanh:</b><br/>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi chạy đạp sau, trò chơi “Ai nhanh hơn” hoặc do GV chọn</p> <p>- <b>TTTC:</b> - Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu cao,thấp tay bên phải, trái, Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Bài tập phát triển sức nhanh</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi,<br>Đồng hồ bấm giây,<br>lưới,vợt, cầu     |  |  |  |
| 22 | Tiết    | - Chạy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1. Kiến thức:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Còi,                                           |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
|    | 22      | <p><b>nhANH:</b>Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 40 – 60m</p> <p>- <b>TTTC:</b> - Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu cao, thấp tay bên phải, trái, Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Bài tập phát triển sức nhanh</p> | <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể</p> | Đồng hồ bấm giây, lưới, vợt, cầu |  |  |  |
| 23 | Tiết 23 | <p><b>CHẠY NHANH:</b></p> <p><b>Ôn tập</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                          | Còi, Đồng hồ bấm giây            |  |  |  |
| 24 | Tiết 24 | <p><b>CHẠY NHANH:</b></p> <p><b>Kiểm tra</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện các bài tập: Xuất phát ( Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát) Chạy đạp sau, Xuất phát cao chạy nhanh 30 – 60m.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</p> <p>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Còi, Đồng hồ bấm giây,           |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                            | <b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |  |  |  |
| 25 | Tiết 25 | - <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại, Trò chơi phát triển sức nhanh, khéo léo.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                    | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức tính kỉ luật và tinh thần tập thể.   | Còi, lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 26 | Tiết 26 | - <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến ngang, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- Học: Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu.<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi, lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 27 | Tiết 27 | <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, trái tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến                                                                                                          | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu.<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Còi, lưới,vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|--|--|
|    |         | ngang, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, phải, Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                    | <b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |  |  |  |
| 28 | Tiết 28 | <b>TTTC:.</b> Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, trái tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến ngang, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, phải, Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi, lưới,vợt, cầu |  |  |  |
| 29 | Tiết 29 | <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, trái tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến, ngang, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, phải, Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu, Luyện                                                                                         | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.                                                                                                                                 | Còi, lưới,vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|--|
|    |         | tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                                           | <b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |  |  |  |
| 30 | Tiết 30 | <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, trái tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến ngang, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, phải, Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi, lưới, vợt, cầu |  |  |  |
| 31 | Tiết 31 | <b>TTTC:</b> Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu thuận tay, trái tay, Kỹ thuật di chuyển lùi, tiến, ngang, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, phải, Kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu, Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền : Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi, lưới, vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |  |  |            |
|----|---------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|------------|
| 32 | Tiết 32 | TTTC: Ôn tập      | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</li> <li>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</li> <li>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</li> </ul> | Còi, lưới, vợt, cầu |  |  | KT 15 phút |
| 33 | Tiết 33 | Ôn tập học kỳ I   | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</li> <li>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</li> <li>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</li> </ul> |                     |  |  |            |
| 34 | Tiết 34 | Kiểm tra học kỳ I | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Biết cách thực hiện: Di chuyển sang 2 bên, trước sau. phát cầu, đỡ cầu, đập cầu,</li> <li>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền: Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |  |  |            |

|    |         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
|    |         |                                                      | + Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                        |                  |  |  |  |
| 35 | Tiết 35 | <b>Kiểm tra thể lực học sinh</b><br>(Bật xa tại chỗ) | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh qua cự ly chạy con thoi 4x10m<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Thước dây        |  |  |  |
| 36 | Tiết 36 | <b>Kiểm tra thể lực học sinh</b><br>(Chạy nhanh 30m) | <b>1. Kiến thức:</b><br>§,nh gi, kỐt qu¶ hãc tẾp cĩa c,c em hãc sinh<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                              | đồng hồ bấm giây |  |  |  |

## HỌC KỲ II

| STT | Tiết    | Tên bài dạy                                                                       | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                  | Sử dụng TBDH; Ứng dụng CNTT        | Nội dung GD tích hợp | Hướng dẫn thực hiện | Ghi chú |
|-----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|---------|
| 1   | Tiết 37 | - Bài TD: Học 2 động tác: Vươn thở, tay<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Học 2 động tác: Vươn thở, Tay.<br>+ Ôn động tác đá lăng trước-sau, Trò chơi “Bật xa tiếp sức”.<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br>+ Hình thành kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở và tay. | Còi, cờ<br>(Mỗi em 2 lá cờ có cán) |                      |                     |         |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |  |  |  |
|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
|   |         | trước – sau trò chơi<br>“Bật xa tiếp sức”<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                        | + Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy, đá cầu và chạy bền.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích bộ môn, hăng say tập luyện                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |  |  |  |
| 2 | Tiết 38 | - <b>Bài TD:</b> Ôn 2 động tác: Vươn thở, tay; Học 2 động tác: Chân, lườn<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước, sau, đá lăng sang ngang, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.                                    | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn 2 động tác: Vươn thở, Tay.<br>+ Học 2 động tác: Chân, Lườn<br>+ Ôn động tác đá lăng trước-sau, Đá lăng sang ngang; Trò chơi “nhảy ô tiếp sức”.<br>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở và tay. Hình thành kỹ thuật hai động tác mới: Chân, lườn.<br>+Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích bộ môn, hăng say tập luyện                         | Còi, cờ                           |  |  |  |
| 3 | Tiết 39 | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, trò chơi “Bật xa tiếp sức”.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn<br>+Ôn động tác đá lăng trước- sau, đá lăng sang ngang; Trò chơi”<br>+ Chạy trên địa hình tự nhiên.<br>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở và tay. Hình thành kỹ thuật hai động tác mới: Chân, lườn.<br>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Giáo dục lòng yêu thích bộ môn, luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe. | Còi, cờ, thước                    |  |  |  |
| 4 | Tiết 40 | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ nhịp điệu).                                                                                                                               | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ nhịp điệu)<br>+ Ôn 4 động tác vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ nhịp điệu)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Còi, ván hoặc bục nhảy, cờ, thước |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |  |  |  |
|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước – sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy vào hố cát.</p>                                                                                                                  | <p>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục bốn động tác vươn thở , tay, chân, lườn.<br/>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Giáo dục lòng yêu thích bộ môn, luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe.</p>                                                                                                                                                                                                                    |                                   |  |  |  |
| 5 | Tiết 41 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn</p> <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà một bước giậm nhảy – đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>     | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn 4 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn,<br/>+ Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy; đá lăng sang ngang; Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.<br/>+ Chạy trên địa hình tự nhiên<br/>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục các động tác vươn thở, tay, Chân và lườn.<br/>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Giáo dục lòng yêu TDDT, hăng say tập luyện hàng ngày nâng cao sức</p>                | Còi, ván hoặc bục nhảy, cờ, thước |  |  |  |
| 6 | Tiết 42 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn:<br/>Học 2 động tác: Bụng, phối hợp</p> <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà một bước giậm nhảy – đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi (do GV chọn)</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn 4 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn;<br/>+ Học 2 động tác: Bụng, phối hợp<br/>+ Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy; đá lăng sang ngang; Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi (GV chọn)<br/>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục các động tác vươn thở tay, Chân và lườn.<br/>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn, hăng say luyện tập nâng</p> | Còi, ván hoặc bục nhảy, cờ, thước |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |  |  |  |
|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         |                                                                                                                                                                                                                           | cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |  |  |  |
| 7 | Tiết 43 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn 6 động tác đã học</p> <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Học: Trò chơi “Khéo vướng chân”.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn 6 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn; Bông, phối hợp</p> <p>+ Ôn động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát;</p> <p>+ Học: Trò chơi “Khéo vướng chân”</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục các động tác vươn thở tay, Chân và lườn, Bông, phối hợp</p> <p>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Có thái độ học tập nghiêm túc, Lòng yêu thích TDTT, hăng say luyện tập.</p>    | Còi,ván hặc<br>bục nhảy, cờ<br>Dây buộc túi<br>cát nhỏ,<br>thước |  |  |  |
| 8 | Tiết 44 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn 6 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp;<br/>Học 2 động tác: Thăng bằng, nhảy.</p> <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi “Khéo vướng chân”.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, lườn; Bông, Phối hợp.</p> <p>+ Học 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy</p> <p>+ Ôn động tác Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi “Khéo vướng chân”</p> <p>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở tay, Chân và lườn, Thăng bằng, nhảy.</p> <p>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Lòng yêu thích thể dục thể thao, hăng say luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe.</p> | Còi, ván,cờ<br>Dây buộc túi<br>cát nhỏ,<br>thước                 |  |  |  |
| 9 | Tiết 45 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn 8 động tác đã học; Học: Động tác điều hoà</p> <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà (tự do) nhảy xa;<br/>Học động tác:</p>                                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn 8 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn; Bông, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy.</p> <p>+ Học động tác điều hoà</p> <p>+ Ôn Chạy đà tự do nhảy xa;</p> <p>+ Học: động tác: Nhảy “bước bộ” trên không</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở tay,</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | Còi, ván hoặc<br>bục nhảy,cờ,<br>thước                           |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |  |  |            |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|------------|
|    |         | Nhảy “Bước bộ” trên không.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                           | Chân và lườn.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thể dục thể thao, vận động luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |  |  |            |
| 10 | Tiết 46 | - <b>Bài TD:</b> Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà “tự do”, nhảy xa; Nhảy “Bước bộ” trên không;<br>Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”. | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn; Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà.<br>+ Ôn Chạy đà tự do nhảy xa; nhảy “bước bộ” trên không<br>+ Trò chơi “Nhảy vào vòng Tròn tiếp sức”.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục hai động tác vươn thở tay, Chân và lườn.<br>+ Thực hiện được các kỹ năng bật nhảy,<br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thể dục thể thao, vận động luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe | Còi, ván hoặc bục nhảy, còi, thước    |  |  |            |
| 11 | Tiết 47 | - <b>Bài TD: Ôn tập</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Hoàn thiện kỹ năng bài thể dục với còi, ôn các động tác còn yếu.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể dục thể thao, luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Còi, còi                              |  |  | KT 15 phút |
| 12 | Tiết 48 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà;<br>Trò chơi: Lò cò                                                                                                                                                                                 | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Học chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Trò chơi Lò cò tiếp sức<br>+ Ôn tăng cầu bằng đầu, tăng cầu bằng má thon bàn chân<br>+ Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (ngang, chéo).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới cầu đá |  |  |            |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | tiếp sức hoặc ( do GV chọn.)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân ( cá nhân hoặc theo nhóm);<br>Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chéo).                                                                             | + Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                                               |                                        |  |  |  |
| 13 | Tiết 49 | - <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn;<br>Học: Chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà.<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân ( cá nhân hoặc theo nhóm).<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Trò chơi nhảy vào vòng Tròn tiếp sức<br>+ Học chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.<br>+ Ôn tăng cầu bằng đầu, tăng cầu bằng má trong bàn chân<br>+ Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng mỏ trong bàn chân<br>+ Luyện tập nâng cao sức bền<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |
| 14 | Tiết 50 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà;<br>Trò chơi: Lò cò tiếp sức hoặc ( do GV chọn.)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong                                                                                                    | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Học chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Trò chơi Lò cò tiếp sức<br>+ Ôn tăng cầu bằng đầu, tăng cầu bằng má trong bàn chân<br>+ Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (ngang, chéo).<br>+ Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.                                                                                  | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới cầu đá  |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm);<br>Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chéo).                                                                                                                                                                                                 | <b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |  |  |  |
| 15 | Tiết 51 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà;</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm);<br/>Học: Tăng cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn tăng cầu bằng đầu, tăng cầu bằng má trong bàn chân<br/>+ Học chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Trò chơi Lò cò tiếp sức<br/>+ Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân<br/>+ Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (ngang, chéo).</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.</p> | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |
| 16 | Tiết 52 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà;<br/>Học: Bật nhảy bằng 2 chân, tay vịn vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”.</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm);<br/>Tăng cầu bằng mu</p>          | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà;<br/>+ Học bật nhảy bằng 2 chân, tay vịn vào vật trên cao; Trò chơi” nhảy vượt rào tiếp sức”.</p> <p>+ Ôn tăng cầu bằng đầu, tăng cầu bằng má trong bàn chân (nhóm), tăng cầu bằng mu bàn chân.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.</p>                         | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | bàn chân                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |  |  |  |
| 17 | Tiết 53 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà; hoặc (do GV chọn)<br/>Học: Chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm), tăng cầu bằng mu bàn chân;<br/>Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà;<br/>+ Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.<br/>+ Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân và mu bàn chân.<br/>+ Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân (nhóm), tăng cầu bằng mu bàn chân.<br/>+ Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br/>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.</p>     | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |
| 18 | Tiết 54 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà (do GV chọn) chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn :Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân;</p>                                                                                                                                                           | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà;<br/>+ Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.<br/>+ Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, má trong bàn chân và mu bàn chân.<br/>+ Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân. Chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br/>+ Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong luật đá cầu (sân, lưới, nội dung thi đấu)</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức</p> | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số điểm trong Luật đá cầu “sân, lưới, nội dung thi đấu”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | khỏe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |  |  |  |
| 19 | Tiết 55 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác chạy đà chính diện, giậm nhảy co chồn qua xà hoặc do GV chọn; chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bằng chân hoặc do GV chọn</p> <p>Học: Một số điểm trong Luật đá cầu (thời gian cho cuộc thi)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà;</p> <p>+ Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p>+ Ôn tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân</p> <p>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân</p> <p>+ Học: Một số điểm trong luật Đá cầu (thời gian cho cuộc thi)</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.</p> | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |
| 20 | Tiết 56 | <p>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn Chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà hoặc</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.</p> <p>+ Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.</p> <p>+ Ôn tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | (do GV chọn )<br>Chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.<br><b>- Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn); Đâu tập.                                                                                                   | + Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.<br>+ Đâu tập.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |  |  |  |
| 21 | Tiết 57 | <b>- Bật nhảy:</b> Ôn bật nhảy bằng 2 chân, tay vớ vào vật ở trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc( do GV chọn.)<br><b>- Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc( do GV chọn) Đâu tập..<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật ở trên cao, Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc GV chọn.<br>+ Ôn tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân do GV chọn<br>+ Đâu tập<br>+ Chạy trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |
| 22 | Tiết 58 | <b>- Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy chân                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, Bật nhảy bằng 2 chân vớ vào vật trên cao, Trò chơi “nhảy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới,        |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | lăng duỗi thẳng qua xà, bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc (do GV chọn.)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; đầu tập.                                                                | vượt rào tiếp sức” hoặc do gv chọn<br>+ Ôn tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân do GV chọn<br>+ Đầu tập<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                       | cầu đá                                 |  |  |  |
| 23 | Tiết 59 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao hoặc do GV chọn<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; đầu tập.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, Bật nhảy bằng 2 chân với vào vật trên cao, Trò chơi “nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do gv chọn<br>+ Ôn tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân do GV chọn<br>+ Đầu tập<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, đệm, cột, xà, thước, lưới, cầu đá |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|--|--|
|    |         | nhiên                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |  |  |  |
| 24 | Tiết 60 | - Đá cầu: Ôn tập                                                                                                                                                                                  | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Hoàn thiện các kỹ năng đá cầu<br>+ Tang cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân<br>+ Đầu tập<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, sức bền, khéo, nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, quả cầu, cột, lưới       |  |  |  |
| 25 | Tiết 61 | - Đá cầu:Kiểm tra                                                                                                                                                                                 | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả học tập đá cầu phát cầu, chuyển cầu của học sinh<br>+ Đánh giá, cho điểm nội dung kiểm tra từng đối tượng.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng, ý thức của học sinh trong giờ học.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                      | Còi, quả cầu đá, cột, lưới    |  |  |  |
| 26 | Tiết 62 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “Bước bộ trên không”, Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn . chạy đà (tự do), nhảy xa kiểu “ngồi”;<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn nhảy bước bộ trên không<br>+ Trò chơi “Nhảy vào vòng Tròn tiếp sức” hoặc do giáo viên chọn.<br>+ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng nhanh, mạnh, bền, dẻo cho học sinh<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.   | Còi, ván hoặc bục nhảy, thước |  |  |  |
| 27 | Tiết 63 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “Bước bộ trên không”, trò chơi “Lò cò chơi gà”.hoặc do GV                                                                                                              | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn nhảy bước bộ trên không<br>+ Trò chơi “Lò cò chơi gà” hoặc do giáo viên chọn.<br>+Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                      | Còi, ván, thước               |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |  |  |                   |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|-------------------|
|    |         | chọn . chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu ngồi,<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                  | <b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng nhanh, mạnh, bền, dẻo cho học sinh<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                                                                                                                                                         |                 |  |  |                   |
| 28 | Tiết 64 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “Bước bộ trên không”; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn<br>Chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu “ngồi”;<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn nhảy bước bộ trên không<br>+ Trò chơi “Lò cò chơi gà” hoặc do giáo viên chọn.<br>+ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng nhanh, mạnh, bền, dẻo cho học sinh<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, ván, thước |  |  |                   |
| 29 | Tiết 65 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “Bước bộ trên không”, trò chơi “Lò cò chơi gà”. hoặc do GV chọn . chạy đà (tự do) nhảy xa kiểu ngồi,<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên            | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Ôn nhảy bước bộ trên không<br>+ Trò chơi “Lò cò chơi gà” hoặc do giáo viên chọn.<br>+ Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng nhanh, mạnh, bền, dẻo cho học sinh<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe. | Còi, ván, thước |  |  |                   |
| 30 | Tiết 66 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn tập                                                                                                                                                                    | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Nâng cao các động tác hỗ trợ bật cao<br>+ Hoàn thiện kỹ thuật chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn kỹ năng nhanh, mạnh, bền, dẻo cho học sinh<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Lòng yêu thích thể thao, hăng say luyện tập nâng cao sức khỏe.                                                              | Còi, ván, thước |  |  | <b>KT 15 phút</b> |

|    |         |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
| 31 | Tiết 67 | - Ôn tập: học kỳ II                                           | <b>1. Kiến thức:</b><br>Biết cách thực hiện:<br>+ Bài thể dục với cờ.<br>+ Tăng cầu mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân.<br>+ Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân<br>+ Kỹ thuật chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi<br>+ Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, phát triển sức bền:<br>Nhảy dây bền, tăng cầu bền, chạy theo đội hình quy định, một số động tác hồi tĩnh.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. |                  |  |  |  |
| 32 | Tiết 68 | - Kiểm tra học kỳ II                                          | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả học tập các nội dung đã học ở kỳ 2 ( Bài TD, Đá cầu, Bật nhảy).<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng nội dung học, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận động vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |  |  |  |
| 33 | Tiết 69 | - Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh<br>(Chạy con thoi 4x10m) | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh qua cự ly chạy con thoi 4x10m<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>+ Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Vận động luyện tập hàng ngày, Lòng yêu thể dục thể thao.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 34 | Tiết 70 | - Kiểm tra đánh giá thể lực học                               | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

|  |  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <b>sinh</b><br>( Chạy tùy sức 5 phút) | qua cự ly chạy tùy sức thời gian 5 phút<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>+ Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>+ Vận động luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe, Lòng yêu thể dục thể |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

**MÔN : THỂ DỤC LỚP 8**

**Cả năm 35 tuần - 70 tiết**

**HKI: 18 tuần x 2 tiết/ tuần = 36 tiết**

**HKII: 17 tuần x 2 tiết/ tuần = 34 tiết**

**HỌC KỲ I**

| STT      | Tiết          | Tên bài dạy                                                                                                                                                                                                                  | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sử dụng<br>TBDH;<br>Ứng dụng<br>CNTT          | Nội dung<br>GD<br>tích hợp | Hướng<br>dẫn thực<br>hiện | Ghi<br>chú |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------|
| <b>1</b> | <b>Tiết 1</b> | <b>Lí thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1).                                                                                                                                                 | <p><b>1. Kiến thức :</b> Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kĩ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khoẻ, phòng tránh chấn thương, kĩ thuật cần thiết để phát triển sức bền, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.</p> <p><b>2. Kĩ năng :</b> học sinh thực hiện đúng đều đẹp trong các nội dung, biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và hỗ trợ kĩ thuật.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>    | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |                            |                           |            |
| <b>2</b> | <b>Tiết 2</b> | <p>- <b>Bài TD:</b>Học từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ).</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; Học: khái niệm về chạy cự li ngắn.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1- 8</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2.Về kĩ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật các động tác hỗ trợ.</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |                            |                           |            |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |  |  |  |
|---|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|--|
| 3 | Tiết 3 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 8</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy đích đặc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1 – 8.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p>            | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |  |  |  |
| 4 | Tiết 4 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 8; Học từ nhịp 9 - 17</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).</p>                                                                                                 | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1 – 17.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật.</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |  |  |  |
| 5 | Tiết 5 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 17</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát cao chạy</p>                                                                                                          | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1 – 17.</p> <p>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý</p>                                                    | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |  |  |  |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|--|
|   |        | <p>nhANH 30 - 60m.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức ; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.</p>                                                                                                            | thức tổ chức , tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |  |  |  |
| 6 | Tiết 6 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 17; Học từ nhịp 18 - 25</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p>                                                        | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1 - 25<br/>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác kĩ thuật.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>   | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |  |  |  |
| 7 | Tiết 7 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1- 25</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn từ nhịp 1-25<br/>+ Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn các động tác kĩ thuật<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | (do GV chọn).                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |  |  |  |
| 8  | Tiết 8  | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1- 25; Học từ nhịp 26 - 35</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b><br/>Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Học: Cách đo và đóng bàn đạp, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p>      | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) và một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> |  |  |  |
| 9  | Tiết 9  | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 18 – 35.</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), Trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao và một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> |  |  |  |
| 10 | Tiết 10 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35).</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b><br/>Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi</p>                                                                                      | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng và một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m).                                                                                                                                                                                             | + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |  |  |  |
| 11 | Tiết 11 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35).</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng và một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh, sức bền.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                     | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p>                   |  |  |  |
| 12 | Tiết 12 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35).</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m); Học chạy</p>                                                 | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng và một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh. Nắm được động tác đánh đích.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |  |  |               |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------|
|    |         | về đích và đánh đích.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |  |  |               |
| 13 | Tiết 13 | <p>- <b>Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.</b></p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b><br/>Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng, về đích và một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |               |
| 14 | Tiết 14 | <p>- <b>Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.</b></p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b><br/>Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br/>+ Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |               |
| 15 | Tiết 15 | <b>Bài TD: Ôn tập</b>                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |  |  | KT<br>15 phút |

|           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |  |  |  |
|-----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</li> <li>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |  |  |  |
| <b>16</b> | <b>Tiết 16</b> | <b>Lí thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2).                                                                                                                                                                                     | <b>1. Kiến Thức:</b><br>- Biết một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh<br><b>2. Kỹ Năng:</b><br>- Vận dụng để phát triển sức nhanh.<br><b>3. Thái độ:</b> Rèn ý thức tổ chức kỉ luật.                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Lí thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2).                                                                |  |  |  |
| <b>17</b> | <b>Tiết 17</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b>Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng, về đích và một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển nhanh, sức bền.<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, về đích Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Rèn ý thức tổ chức kỉ luật |                                                                                                                                             |  |  |  |
| <b>18</b> | <b>Tiết 18</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b>Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b></li> </ul>                              | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng, về đích và một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển nhanh, sức bền.<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3.Thái độ:</b> Rèn tính tự giác, kỉ luật.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đồng hồ điện tử</li> <li>- Còi thể dục</li> <li>- Bàn đạp xuất phát</li> <li>- Dây đích</li> </ul> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | Chạy trên địa hình tự nhiên.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |  |  |  |
| 19 | Tiết 19 | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                               | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Biết cách thực hiện các giai đoạn: Xuất phát ( thấp) chạy lao chạy giữa quãng, về đích và một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển nhanh, sức bền.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát , chạy lao , chạy giữa quãng, về đích Đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b><br/>- Rèn ý thức tổ chức kỉ luật</p>                                                  | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |  |
| 20 | Tiết 20 | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, Đội hình 0 - 2 - 4, Chạy đều - đứng lại.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b> Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn, kỹ thuật cần thiết để phát triển sức bền và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b> học sinh thực hiện đúng đều đẹp ĐHĐN, biết thực hiện đúng kỹ thuật chạy ngắn, chính xác một số trò chơi và hỗ trợ kỹ thuật.</p> <p><b>3. Thái độ:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |  |
| 21 | Tiết    | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>- Học sinh nắm được 4 giai đoạn kỹ thuật chạy: Xuất phát</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - Đồng hồ                                                                                  |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | 21      | <p>chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</p> <p>Đội hình 0 - 3 - 6 - 9, Chạy đều - đứng lại, Đội hình 0 - 2 - 4, Chạy đều - đứng lại hoặc do GV chọn.</p> | <p>thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích</p> <p>- Học sinh nắm được các động tác quay phải, quay trái, quay đằng sau, nghiêm, nghỉ, tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, đi đều và đổi chân khi sai nhịp. Một số trò chơi, động tác bổ trợ phát triển thể lực.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Thực hiện các động tác đúng nhịp, đúng phương hướng và biên độ.</p> <p><b>3. Thái độ:</b> Rèn luyện cho học sinh tư thế đúng tác phong khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, kỷ luật và tinh thần tập thể, góp phần hình thành nhân cách.</p>                                                        | <p>điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p>           |  |  |  |
| 22 | Tiết 22 | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn và nâng cao một số kỹ năng ĐHĐN, Đi đều, chạy đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc kiểm tra một số HS (do GV</p>       | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Ôn 4 giai đoạn kỹ thuật chạy: Xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, về đích.</p> <p>- Học sinh nắm được các động tác quay phải, quay trái, quay đằng sau, nghiêm, nghỉ, tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, đi đều và đổi chân khi sai nhịp. Một số trò chơi, động tác bổ trợ phát triển thể lực.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Rèn luyện cho học sinh tư thế đúng, động tác chính xác, tác phong khoẻ mạnh, nhanh nhẹn.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Rèn tính kỷ luật và tinh thần tập thể, góp phần hình thành nhân cách.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |         | <p>chọn).</p> <p>- <b>Chạy bền</b>: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |  |  |
| 23 | Tiết 23 | <p>- <b>Chạy ngắn</b>: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>ĐHĐN</b>: Ôn một số kỹ năng HS còn yếu hoặc kiểm tra một số HS (do GV chọn).</p>           | <p><b>1. Kiến thức</b> : Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, phòng tránh chấn thương, kỹ thuật cần thiết để phát triển sức bền, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.</p> <p><b>2. Kỹ năng</b> : học sinh thực hiện đúng đều đẹp trong ĐHĐN, biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và bổ trợ kỹ thuật.</p> <p><b>3. Ý thức tư tưởng</b> : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p>                             | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p>                     |  |  |
| 24 | Tiết 24 | <p>- <b>Chạy ngắn</b>: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>Đá cầu</b>: Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển.</p> | <p><b>1. Kiến thức</b> : Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, phòng tránh chấn thương, kỹ thuật cần thiết để phát triển sức bền, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu. Kỹ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển.</p> <p><b>2. Kỹ năng</b> : học sinh biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và bổ trợ kỹ thuật.</p> <p><b>3. ý thức tư tưởng</b> : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Quả cầu đá</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 25 | Tiết 25 | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển;</p> <p>Học: Đỡ cầu bằng ngực.</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b> Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, phòng tránh chấn thương, kỹ thuật cần thiết để phát triển sức nhanh, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu. Kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển.</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b> học sinh biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và bổ trợ kỹ thuật.</p> <p><b>3. ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Quả cầu đá</p> <p>- Dây đích</p> |  |  |  |
| 26 | Tiết 26 | <p><b>Chạy ngắn:</b> Ôn tập</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>1. Kiến thức :</b> Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, phòng tránh chấn thương, kỹ thuật cần thiết để phát triển sức nhanh, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> học sinh thực hiện đúng đều đẹp trong chạy ngắn, biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi và bổ trợ kỹ thuật.</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                   | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bàn đạp xuất phát</p> <p>- Dây đích</p>                     |  |  |  |
| 27 | Tiết 27 | <p><b>Chạy ngắn:</b> kiểm tra.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>1. Kiến thức:</b> học sinh biết thực hiện tương đối đúng, chính xác kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Biết vận dụng vào luyện tập và thi đấu.</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |  |  |  |
| 28 | Tiết 28 | <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân, kỹ</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>1. Kiến thức:</b> Biết cách thực hiện tâng cầu bằng đùi, di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Thực hiện cơ bản đúng tung cầu bằng đùi, di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải.</p> <p><b>3. Ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Quả cầu đá</p>                                              |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>thuật di chuyển,<br/>Đỡ cầu bằng ngực.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b><br/>Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                                            | thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                        |  |  |  |
| 29 | Tiết 29 | <p><b>Đá cầu:</b> Ôn Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng má trong bàn chân, Tang cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực; Học một số điểm trong Luật Đá cầu (phân phát cầu).</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b> Biết cách thực hiện tang cầu bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra trước chéo trái ,chéch phải. ; đỡ cầu bằng ngực.</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b> học sinh thực hiện đúng đều đẹp tang cầu bằng mu bàn chân , bằng ngực và di chuyển.</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Quả cầu đá</p>                                              |  |  |  |
| 30 | Tiết 30 | <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn Tang cầu (do GV chọn), Đỡ cầu bằng ngực;<br/>Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                     | <p><b>1. Kiến thức :</b> Biết cách thực hiện phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Vận dụng vào tập luyện và thi đấu.</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                       | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Quả cầu đá</p> <p>- Bộ cột đa năng</p> <p>- Lưới đá cầu</p> |  |  |  |
| 31 | Tiết 31 | <p>- <b>Đá cầu:</b> Ôn Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng má</p>                                                                                                                                                                      | <p><b>1. Kiến thức:</b> Biết cách thực hiện tang cầu bằng đùi, di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Thực hiện cơ bản đúng tung cầu bằng đùi, di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải.</p>                                                                                                                                                        | <p>- Còi</p> <p>- Đồng hồ điện tử</p>                                                                  |  |  |  |

|    |         |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |  |  |            |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|------------|
|    |         | trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển, Đỡ cầu bằng ngực.<br><b>- Chạy bền:</b><br>Chạy trên địa hình tự nhiên. | <b>3. Ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Quả cầu đá                                         |  |  |            |
| 32 | Tiết 32 | <b>Đá cầu: Ôn tập</b>                                                                                       | <b>1. Kiến thức :</b> Biết cách thực hiện đỡ cầu bằng ngực phát cầu chính diện bằng mu bàn chân, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân<br><b>2. Kĩ năng :</b> Thực hiện cơ bản đúng đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.<br><b>3. ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. |                                                      |  |  | KT 15 phút |
| 33 | Tiết 33 | - Ôn tập <b>học kì I</b>                                                                                    | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b> ý thức tổ chức kỉ luật trong giờ học.                                                                                                                                                    | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử                           |  |  |            |
| 34 | Tiết 34 | - <b>Kiểm tra học kì I</b>                                                                                  | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung liên hoàn 35 nhịp.<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b> ý thức tổ chức kỉ luật trong giờ học.                                                                                                                                                    | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử- Còi<br>- Đồng hồ điện tử |  |  |            |
| 35 | Tiết 35 | - Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh                                                                        | Học sinh đạt thành tích để xếp loại Đạt trở lên theo quy xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử                           |  |  |            |
| 36 | Tiết 36 | - Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh                                                                        | Học sinh đạt thành tích để xếp loại Đạt trở lên theo quy xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử                           |  |  |            |

## HỌC KỲ II

| STT | Tiết       | Tên bài dạy                                                                                                                                                                                                                                                 | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sử dụng<br>TBDH;<br>Ứng dụng<br>CNTT                                 | Nội dung<br>GD<br>tích hợp | Hướng<br>dẫn thực<br>hiện | Ghi<br>chú |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------|
| 1   | Tiết<br>37 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b><br/>           + Ôn một số động tác bổ trợ nhảy xa đã học ở lớp 6, 7.<br/>           - Ôn bài tập phát triển chung<br/>           - Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên phải, bên trái.<br/>           - Luyện tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b><br/>           + Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật: Chạy đà, giậm nhảy, trên không<br/>           + Đạt tiêu chuẩn RLTT (bật xa)<br/>           + Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | - Bộ xà đa năng.<br>- Còi thể dục<br>- Ván giậm                      |                            |                           |            |
| 2   | Tiết<br>38 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván</p>                                                              | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>           + Ôn một số động tác bổ trợ.<br/>           + Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn.<br/>           + Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà (Cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván nhảy)<br/>           + Ôn một số động tác bổ trợ.<br/>           + Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn.<br/>           + Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà (Cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván nhảy)<br/>           + Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p>                                                                                                        | - Đồng hồ điện tử<br>- Bộ xà đa năng.<br>- Còi thể dục<br>- Ván giậm |                            |                           |            |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |  |  |  |
|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | giậm nhảy).<br><br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.<br><br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.                          | + Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật các động tác bổ trợ.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |  |  |  |
| 3 | Tiết 39 | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy).<br><br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT- | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc gv chọn.<br>+ Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3,5,7 bước giậm nhảy).<br>+ Ôn kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, di chuyển ngang.<br>+ Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái.<br>+ Học kỹ thuật đập cầu<br>+ Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua, lại<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật và tinh thần tập thể. | - Bộ xà đa năng.<br>- Còi thể dục<br>- Ván giậm<br>- Vợt, cầu |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |  |  |  |
|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | GĐTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |  |  |  |
| 4 | Tiết 40 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GĐTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>           + Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc gv chọn.<br/>           + Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không<br/>           + Ôn kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, di chuyển ngang.<br/>           + Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái.<br/>           + Ôn kỹ thuật đập cầu<br/>           + Luyện tập bài tập 2 người đánh cầu qua, lại<br/>           + Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b><br/>           + Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật.<br/>           + Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |
| 5 | Tiết 41 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>           + Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc gv chọn.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p>                                                              |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |  |  |  |
|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kỹ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm).</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p>+ Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không</p> <p>+ Học: Kỹ thuật trên không và tiếp đất.</p> <p>+ Ôn kỹ thuật đập cầu.</p> <p>+ Học kỹ thuật đánh cầu trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân đối phương).</p> <p>+ Luyện tập: bài tập hai người đánh cầu qua, lại.</p> <p>+ Bài tập phát triển sức mạnh.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p>3. Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p>              | <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p>                                                                       |  |  |  |
| 6 | Tiết 42 | <p>- <b>Nhảy xa:</b>Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b>Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-</p>                                                                                              | <p><b>1.Về kiến thức:</b></p> <p>+ Trò chơi và một số động tác bổ trợ</p> <p>+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”</p> <p>+ Ôn kỹ thuật đập cầu.</p> <p>+ Học kỹ thuật đánh cầu trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân đối phương).</p> <p>+ Luyện tập: bài tập hai người đánh cầu qua, lại.</p> <p>+ Bài tập phát triển sức mạnh.</p> <p>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác kỹ thuật.</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p>3. Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                           |  |  |  |
|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>GĐTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                                       | thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |  |  |  |
| 7 | Tiết 43 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà - giậm nhảy).</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GĐTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Trò chơi và một số động tác bổ trợ</li> <li>+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”</li> <li>+ Ôn kỹ thuật đập cầu.</li> <li>+ Học kỹ thuật đánh cầu trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân đối phương).</li> <li>+ Luyện tập: bài tập hai người đánh cầu qua, lại.</li> <li>+ Bài tập phát triển sức mạnh.</li> <li>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Về kĩ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn các động tác kĩ thuật</li> <li>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p>                          |  |  |  |
| 8 | Tiết 44 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT</p>                                                                                                                            | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”</li> <li>+ Ôn kỹ thuật đánh cầu trên đầu</li> <li>+ Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ</li> <li>+ Luyện tập hai người đánh cầu qua, lại.</li> <li>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Về kĩ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |  |  |  |
|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                     | <p>+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp.<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |  |  |  |
| 9 | Tiết 45 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b><br/>+ Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao<br/>+ Chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.<br/>+ Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ<br/>+ Học kỹ thuật phát cầu trái tay<br/>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b><br/>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br/>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.<br/>- Còi thể dục<br/>- Ván giậm<br/>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 10 | Tiết 46 | <p>- <b>Nhảy xa:</b>Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p> <p>- <b>TTTC:</b>Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b>Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao</p> <p>+ Chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p> <p>+ Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Học kỹ thuật phát cầu trái tay</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                 | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |
| 11 | Tiết 47 | <p>- <b>Nhảy xa:</b>Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b>Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007</p>                                                                                                                                | <p><b>1.Về kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”</p> <p>+ Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Giới thiệu một số điều luật (tiếp theo)</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy xa, đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p>                          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |  |  |  |
| 12 | Tiết 48 | <p>- <b>Nhảy xa:</b>Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b>Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”</p> <p>+ Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Giới thiệu một số điều luật (tiếp theo)</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy xa, đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỷ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |
| 13 | Tiết 49 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Trò chơi phát triển sức mạnh của chân</p> <p>+ Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”</p> <p>+ Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Giới thiệu một số điều luật (tiếp theo)</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Về kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p>                          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                           |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>“ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p>                                                                                                                  | <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy xa, đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |  |  |  |
| 14 | Tiết 50 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Về kiến thức:</b></p> <p>+ Trò chơi phát triển sức mạnh của chân</p> <p>+ Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”</p> <p>+ Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Giới thiệu một số điều luật (tiếp theo)</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Về kĩ năng:</b></p> <p>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Đồng hồ điện tử</p> <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Ván giậm</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |  |  |  |
| 15 | Tiết 51 | <b>Nhảy xa:</b> Ôn tập.                                                                                                                                                                    | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>+ Kiểm tra đánh giá, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                        |                                                                   |  |  |  |
| 16 | Tiết 52 | <b>Nhảy xa:</b> Kiểm tra 1 tiết.                                                                                                                                                           | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”<br>+ Kiểm tra đánh giá xếp loại thành tích đạt được của học sinh.<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Thực hiện cơ bản đúng toàn bài<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                  | - Bộ xà đa năng.<br>- Còi thể dục<br>- Vợt, cầu                   |  |  |  |
| 17 | Tiết 53 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).<br><br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 | <b>1. Kiến Thức:</b><br>+ Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6,7,8.<br>+ Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ<br>+ Giới thiệu một số Điều luật (tiếp theo)<br>+ Thi đấu thực tập trọng tài<br>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kĩ Năng:</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b> Rèn ý thức tổ chức kỉ luật. | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục<br>- Vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.<br><br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |  |  |  |
| 18 | Tiết 54 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7; (do GV chọn).<br><br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6,7,8.<br>+ Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ<br>+ Giới thiệu một số Điều luật (tiếp theo)<br>+ Thi đấu thực tập trọng tài<br><b>2. Về kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b> Rèn tính tự giác, kỉ luật. | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục<br>- Vợt, cầu |  |  |  |
| 19 | Tiết 55 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo                                                                                                                    | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Ôn một số động tác bổ trợ: Bật nhảy 3 bước, chân lăng đuổi thẳng qua xà, 2 chân qua xà.<br>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ<br>+ Ôn: Giới thiệu một số Điều luật (tiếp theo)<br>+ Thi đấu thực tập trọng tài<br><b>2. Về kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.                                                                                                                                   | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục<br>- Vợt, cầu |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |  |  |  |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p>                                                                                     | <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Rèn ý thức tổ chức kỉ luật</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |  |  |  |
| 20 | Tiết 56 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn), kĩ thuật Chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b></p> <p>+ Ôn một số động tác bổ trợ: Bật nhảy 3 bước, chân lăng đuổi thẳng qua xà, 2 chân qua xà.</p> <p>+ Kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)</p> <p>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Ôn: Kỹ thuật đập cầu trên đầu.</p> <p>+ Thi đấu thực tập trọng tài</p> <p>+ Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b></p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Thái độ:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Đệm nhảy cao</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |  |  |  |
| 21 | Tiết 57 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn; Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn một số động tác bổ trợ</li> <li>+ Học: Kỹ thuật giậm nhảy, Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật đập cầu trên đầu.</li> <li>+ Thi đấu thực tập trọng tài</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.</li> <li>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b> Rèn luyện cho học sinh tư thế đúng tác phong khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, kỷ luật và tinh thần tập thể, góp phần hình thành nhân cách.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bộ xà đa năng.</li> <li>- Đệm nhảy cao</li> <li>- Còi thể dục</li> <li>- Vợt, cầu</li> </ul> |  |  |  |
| 22 | Tiết 58 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn một số động tác bổ trợ, chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đồng hồ điện tử</li> <li>- Bộ xà đa</li> </ul>                                               |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>GV chọn, Chạy đà</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng;</li> </ul> <p>Học giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Học: Giai đoạn qua xà và tiếp đất</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật đập cầu trên đầu và di chuyển.</li> <li>+ Thi đấu thực tập trọng tài</li> <li>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện cho học sinh tư thế đúng, động tác chính xác, tác phong khoẻ mạnh, nhanh nhẹn.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn tính kỷ luật và tinh thần tập thể, góp phần hình thành nhân cách.</li> </ul> | <p>năng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đệm nhảy cao</li> <li>- Còi thể dục</li> <li>- Vợt, cầu</li> </ul>              |  |  |  |
| 23 | Tiết 59 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn Đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</li> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>1. Kiến thức :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn một số động tác bổ trợ, chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng.</li> <li>+ Học: Giai đoạn qua xà và tiếp đất</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ</li> <li>+ Ôn: Kỹ thuật đập cầu trên đầu và di chuyển.</li> <li>+ Thi đấu thực tập trọng tài</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.</li> <li>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bộ xà đa năng.</li> <li>- Đệm nhảy cao</li> <li>- Còi thể dục</li> <li>- Vợt, cầu</li> </ul> |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |  |  |               |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------|
|    |         | 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.                                                                                                                                                              | <b>3. Ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |  |  |               |
| 24 | Tiết 60 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn Đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&amp;ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.</p> | <p><b>1. Kiến thức :</b></p> <p>+ Ôn một số động tác hỗ trợ, chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng.</p> <p>+ Học: Giai đoạn qua xà và tiếp đất</p> <p>+ Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Ôn: Kỹ thuật đập cầu trên đầu và di chuyển.</p> <p>+ Thi đấu thực tập trọng tài</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b></p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Đệm nhảy cao</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Vợt, cầu</p> |  |  |               |
| 25 | Tiết 61 | TTTC: Ôn tập.                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>1. Kiến thức :</b></p> <p>+ Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ</p> <p>+ Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Kỹ năng :</b></p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của đánh cầu.</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                     | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Vợt, cầu</p>                       |  |  | KT<br>15 phút |

|    |         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 26 | Tiết 62 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                               | <p><b>1. Kiến thức :</b></p> <p>+ Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>       | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Còi thể dục</p>                                        |  |  |  |
| 27 | Tiết 63 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Luyện tập 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập phát triển mạnh của chân (do giáo viên chọn).</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b> + Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử.</p> <p>+ Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b> Biết vận dụng vào luyện tập và thi đấu.</p> <p><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p>                                                                                          | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Đệm nhảy cao</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Đồng hồ</p> |  |  |  |
| 28 | Tiết 64 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn).</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                     | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử.</p> <p>- Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao, chạy bền</p> <p>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác</p> <p><b>3. Ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật và tinh thần tập thể.</p> | <p>- Bộ xà đa năng.</p> <p>- Đệm nhảy cao</p> <p>- Còi thể dục</p> <p>- Đồng hồ</p> |  |  |  |

|    |         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |  |  |            |
|----|---------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|------------|
| 29 | Tiết 65 | Nhảy cao: Ôn tập.         | <b>1. Kiến thức :</b><br>+ Ôn các ĐT bổ trợ<br>+ Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử.<br><b>2. Kỹ năng :</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.           | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục |  |  | KT 15 phút |
| 30 | Tiết 66 | Nhảy cao: Kiểm tra 1 tiết | <b>1. Kiến thức :</b><br>+ Kiểm tra đánh giá, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy xa, đánh cầu.<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác<br><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                           | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục |  |  |            |
| 31 | Tiết 67 | - Ôn tập học kì II.       | <b>1. Kiến thức :</b><br>+ Ôn các ĐT bổ trợ<br>+ Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử.<br><b>2. Kỹ năng :</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. ý thức tư tưởng :</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục |  |  |            |
| 32 | Tiết 68 | - Kiểm tra học kì II      | <b>1. Kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.<br><b>2. Kỹ năng :</b><br>+ Rèn luyện các kỹ năng đã học của nhảy cao<br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. ý thức:</b> Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật và tinh thần tập thể.                                                                                     | - Bộ xà đa năng.<br>- Đệm nhảy cao<br>- Còi thể dục |  |  |            |

|    |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |  |  |  |
|----|------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 33 | Tiết<br>69 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh.  | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả học chạy con thoi 4x10m<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b> ý thức tổ chức kỉ luật trong giờ học.            | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử          |  |  |  |
| 34 | Tiết<br>70 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh . | <b>1. Về kiến thức:</b><br>+ Kiểm tra đánh giá kết quả học chạy tùy sức, thời gian 5 phút<br><b>2. Về kĩ năng:</b><br>+ Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br>+ Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.<br><b>3. Thái độ:</b> ý thức tổ chức kỉ luật trong giờ học. | - Còi<br>- Đồng hồ điện tử<br>- Còi |  |  |  |

**MÔN : THỂ DỤC LỚP 9**  
**Cả năm 35 tuần - 70 tiết**  
**HKI: 18 tuần x 2 tiết/ tuần = 36 tiết**  
**HKII: 17 tuần x 2 tiết/ tuần = 34 tiết**

**HỌC KỲ I**

| STT | Tiết   | Chương/ Nội dung bài học                                                                                                                                                                                                                       | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sử dụng TBDH | Nội dung GD tích hợp | Hướng dẫn thực hiện | Ghi chú |
|-----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|---------|
| 1   | Tiết 1 | <b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(mục 1)                                                                                                                                                                       | 1.Kiến thức : Biết một số khái niệm về sức bền(Sức bền chung và sức bền chuyên môn)<br>2.Kĩ năng : Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập.<br>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                      |              |                      |                     |         |
| 2   | Tiết 2 | - <b>Chạy ngắn:</b> Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). Xuất phát từ một số tư thế khác nhau. Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm “và cách khắc phục | 1. Kiến thức :<br>- Nắm được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn<br>- Nắm được các hiện tượng cực điểm và cách khắc.<br>2.Kĩ năng : Thực hiện được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn.<br>3. Thái độ: Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi          |                      |                     |         |
| 3   | Tiết 3 | - <b>Chạy ngắn :</b> Ôn trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”, tư thế sẵn sàng xuất phát<br>- <b>Chạy bền:</b> Ôn chạy trên địa hình                                                                                                               | 1. Kiến thức :<br>- Nắm được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn<br>- Nắm được các hiện tượng cực điểm và cách khắc.<br>2.Kĩ năng : Thực hiện được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn.<br>3. Thái độ: Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi          |                      |                     |         |

|   |        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |  |  |  |
|---|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |        | tự nhiên, hiện tượng cực điểm và cách khắc phục                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |  |  |  |
| 4 | Tiết 4 | <p>- <b>Chạy ngắn</b> : Trò chơi “Chạy đuổi” , ngồi mặt hướng chạy – xuất phát , tư thế sẵn sàng – xuất phát</p> <p>- <b>Chạy bền</b>: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>               | <p>1.Kiến thức: Nằm được một số tư thế sẵn sàng - xuất phát trong chạy ngắn</p> <p>- Duy trì được hiết quãng đường trong thời gian quy định</p> <p>2. Kỹ năng: Thực hiện được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn.</p> <p>- Rèn luyện sức khoẻ.</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                      | Còi |  |  |  |
| 5 | Tiết 5 | <p>- <b>Bài TD</b>: Học từ nhịp 1-10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng);</p> <p>- <b>Chạy ngắn</b> : Ôn chạy bước nhỏ , nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay</p> | <p>1. Kiến thức :</p> <p>+ <b>Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10.</b></p> <p>+ <b>Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, đánh tay tại chỗ.</b></p> <p>2.Kỹ năng</p> <p>+ <b>Thực hiện cơ bản đúng động tác bài thể dục từ nhịp 1- nhịp 10</b></p> <p>+ <b>Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, Tại chỗ đánh tay.</b></p> <p><b>3. Thái độ</b> :Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi |  |  |  |
| 6 | Tiết 6 | <p>- <b>Bài TD</b>: Ôn từ nhịp 1-10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng);</p> <p>- <b>Chạy ngắn</b> : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi ,chạy đạp sau, xuất</p>          | <p>1. Kiến thức: Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phốt cao - chạy nhanh.</p> <p>2.Kỹ năng : Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10</p> <p>-Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                          | Còi |  |  |  |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |  |  |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|   |        | phát cao - chạy nhanh<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |  |  |
| 7 | Tiết 7 | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1-10 (nam); từ nhịp 1-10(nữ); Học từ nhịp 11-18 ( nam nữ)<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh<br>- <b>Chạy bền :</b> Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục | 1.Kiến thức : Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 11 đến nhịp 18.Biết thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.<br>2.Kĩ năng : Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 18 thực hiện đúng, đều, đẹp, trong bài TD. Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.<br>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                   | Còi |  |  |  |
| 8 | Tiết 8 | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1-18 (nam, nữ)<br>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh, Ngồi vai hướng chạy- xuất phát, Ngồi lưng hướng                                                                       | 1.Kiến thức : Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 11 đến nhịp 18. Biết thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh. Ngồi vai hướng chạy – xuất phát, ngồi lưng hướng chạy – xuất phát<br>2.Kĩ năng : Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 18 thực hiện đúng, đều, đẹp, trong bài TD.Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.<br>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|
|    |         | chạy - xuất phát                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |  |  |  |
| 9  | Tiết 9  | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1-18 (nam, nữ); Học từ nhịp 19-25 (nam, nữ),</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn xuất phát cao chạy nhanh (cự ly 40-60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - Chạy lao (18-20m)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>1. Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 19 – 25</p> <p>- Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)</p> <p>2. Kỹ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 19 – 25. Thực hiện được một số tư thế xuất phát thấp kết hợp với chạy lao .Rèn luyện sức khỏe.</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỷ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                         | Còi, bàn đạp |  |  |  |
| 10 | Tiết 10 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1-25 (nam, nữ); Học từ nhịp 26-30 (nam, nữ)</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn một số bài tập bổ trợ, trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi” . Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao</p>                                               | <p>1.Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 -30. Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và trò chơi.</p> <p>2.Kỹ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 30. Thực hiện được một số tư thế xuất phát thấp kết hợp với chạy lao.</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức ,</p>                                                                                                          | Còi, bàn đạp |  |  |  |
| 11 | Tiết 11 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1- 30(nam, nữ); Học từ nhịp 31-35(nam, nữ),</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m)</p> <p>- <b>Chạy bền :</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                             | <p>1. Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 35. Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m).</p> <p>2.Kỹ năng: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1- 35. Thực hiện được một số tư thế xuất phát thấp kết hợp với chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). Rèn luyện sức khỏe.</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỷ luật, và tinh thần tập thể.</p> | Còi, bàn đạp |  |  |  |
| 12 | Tiết    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ                                                                                                                                                                                                                                   | 1.Kiến thức: - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Còi, bàn đạp |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|
|    | 12      | <p>nhip 1-35 (nam, nữ); Học từ nhịp 36- 40 (nam, nữ)</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (60 m)</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>40.Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>2.Kĩ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 40. Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức ,</p>                                                                                                                                                                            |              |  |  |  |
| 13 | Tiết 13 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1- 40 (nam, nữ) ; Học từ nhịp 41- 45 ( nam, nữ);</p> <p>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh ( phần chạy cự ly ngắn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>1. Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 45. Biết chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m).</p> <p>- Nắm một số điểm cơ bản của luật điền kinh phân chạy ngắn.</p> <p>2. Kĩ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 45</p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- Rèn luyện sức khỏe</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức ,</p> | Còi, bàn đạp |  |  |  |
| 14 | Tiết 14 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1- 45 ( nam, nữ);</p> <p>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. Kiến thức: - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 45</p> <p>- Biết chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m).</p> <p>2.Kĩ năng: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 - 45</p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m).</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh thần tập thể.</p>                                                                        | Còi, bàn đạp |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|
|    |         | phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |  |  |  |
| 15 | Tiết 15 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn tập bài thể dục ( nam , nữ)</p> <p>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (50m), giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh ( phần chạy cự ly ngắn)</p> <p>- <b>Chạy bền :</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>1.Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 45</p> <p>- Biết chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m).</p> <p>- Nắm một số điểm cơ bản của luật điền kinh phân chạy ngắn.</p> <p>2. Kỹ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 - 45</p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- Rèn luyện sức khỏe</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh thần tập thể.</p> | Còi, bàn đạp |  |  |  |
| 16 | Tiết 16 | <p><b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền( mục 2)</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1.Kiến thức : Biết một số khái niệm về sức bền(Sức bền chung và sức bền chuyên môn)</p> <p>2.Kỹ năng : Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập.</p> <p>3.Thái độ: Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |  |  |  |
| 17 | Tiết 17 | <p>- <b>Bài TD:</b> Ôn tập bài thể dục ( nam , nữ)</p> <p>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất</p>                                                                                                                                                                               | <p>1.Kiến thức : - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 45 - Biết chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m).</p> <p>2.Kỹ năng: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 45</p> <p>- Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m) - Rèn luyện sức khỏe</p> <p>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh thần tập thể.</p>                                                                                     | Còi, bàn đạp |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |  |  |            |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|------------|
|    |         | phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng ( 50m) hoặc do GV chọn<br>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |  |  |            |
| 18 | Tiết 18 | - <b>Bài TD</b> : Ôn tập                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. Kiến thức: - Thực hiện tốt bài thể dục gồm 45 động tác (nam và nữ riêng)<br>2.Kĩ năng: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 4<br>3.Thái độ: - Rèn ý thức tổ chức kỉ luật trong giờ học.                                                                                                                                                                                         |                        |  |  | KT 15 phút |
| 19 | Tiết 19 | - <b>Chạy ngắn</b> : Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). Xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng – về đích(60m)<br>- <b>Nhảy xa</b> : Ôn chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy “bước bộ” trên không (do GV chọn) | 1.Kiến thức : + Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m)<br>+ Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.<br>2. Kĩ năng : + Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).<br>+ Thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.<br>3.Thái độ : + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức |                        |  |  |            |
| 20 | Tiết 20 | - <b>Chạy ngắn</b> : Ôn một số bài tập , trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). Xuất phát thấp – chạy lao-                                                                                                                                                                                                             | 1.Kiến thức : + Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).<br>+ Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.<br>+ Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br>2. Kĩ năng: + Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa                                                                                                       | Còi, bàn đạp, dây đích |  |  |            |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>chạy giữa quãng - về đích (60m)</p> <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước – giậm nhảy (vào ván giậm) – bật cao; Một số động tác bổ trợ , bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>                                                                      | <p>quãng - về đích (60m).</p> <p>+ Thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.</p> <p>+ Thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>3.Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức, tính kỉ luật, và tinh thần tập thể.</p>                                                                                                                                                 |                        |  |  |  |
| 21 | Tiết 21 | <p>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). Xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng – về đích(60m)</p> <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy “bước bộ” trên không (do GV chọn)</p> | <p>1.Kiến thức : + Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m)</p> <p>+ Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.</p> <p>2. Kỹ năng : + Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).</p> <p>+ Thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.</p> <p>3.Thái độ : + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức</p> | Còi, bàn đạp, dây đích |  |  |  |
| 22 | Tiết 22 | <p>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng -về đích (60m) một số</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1.Kiến thức : + Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). trò chơi phát triển sức nhanh.</p> <p>+ Biết cách thực hiện Chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lằng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy</p>                                                                                                                            | Còi, bàn đạp, dây đích |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |  |  |  |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh ( do GV chọn)</p> <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp chạy đà 5-7 bước - giậm nhảy-“bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng , một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trên không phối hợp với chân và tay (do GV chọn).</p> <p><b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>+ Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>2.Kĩ năng:+ Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).</p> <p>+ Thúc hiện chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy</p> <p>+ Thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>3.Thái độ :+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.</p>                                                                                                            |                                          |  |  |  |
| 23 | Tiết 23 | <b>Chạy ngắn:</b> Ôn tập                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>1.Kiến thức : + Biết cách thực hiện luyện tập chạy ngắn.</p> <p>2.Kĩ năng: +Thúc hiện tốt nội dung kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>3. Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây |  |  |  |
| 24 | Tiết 24 | <b>Chạy ngắn:</b> Kiểm tra                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |  |  |  |
| 25 | Tiết 25 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp chạy đà 7-9 bước - giậm nhảy-“bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng , một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trên không phối hợp với chân và tay (do GV chọn).</p>                                                                                                                 | <p>1.Kiến thức : + Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). trò chơi phát triển sức nhanh.</p> <p>+ Biết cách thực hiện Chạy đà 7 - 9 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy</p> <p>+ Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.</p> <p>2.Kĩ năng:+ Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).</p> <p>+ Thúc hiện chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy</p> | Còi                                      |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    |         | <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                 | + Thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br>3.Thái độ :+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |  |  |
| 26 | Tiết 26 | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ nhảy xa.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                 | 1.Kiến thức: + Biết thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>2.Kĩ năng:+ Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).<br>+ Thực hiện chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lằng; một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy<br>+ Thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br>3.Thái độ :+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức. | Còi |  |  |  |
| 27 | Tiết 27 | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ sức mạnh của chân (do GV chọn) ( <b>KT 15’ nhảy xa</b> )<br>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên | 1.Kiến thức: + Biết thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.<br>2.Kĩ năng:+ Thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).<br>+ Thực hiện chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lằng; một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy<br>+ Thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.<br>3.Thái độ :+ Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì, ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.  | Còi |  |  |  |
|    | Tiết 28 | - <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa” kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ sức mạnh của chân (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên                            | 1.Kiến thức: +Biết cách thực hiện hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi<br>2.Kỹ năng: +Thực hiện được hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Duy trì và nâng dần thành tích.<br>3.Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.                                                                                                                                                                | Còi |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |  |  |            |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|------------|
| 28 | Tiết 29 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa” kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ sức mạnh của chân (do GV chọn)</p> <p>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p>1.Kiến thức : Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>2.Kỹ năng : Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>3.Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.</p>                                | Còi            |  |  |            |
| 29 | Tiết 30 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện kỹ thuật của Nhảy xa “ kiểu ngồi”</p> <p>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                  | <p>1.Kiến thức : Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>2.Kỹ năng: Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Duy trì và nâng dần thành tích.</p> <p>3.Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.</p> | Còi            |  |  |            |
| 30 | Tiết 31 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện kỹ thuật của Nhảy xa “ kiểu ngồi”</p> <p>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                  | <p>1.Kiến thức : Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>2.Kỹ năng: Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Duy trì và nâng dần thành tích.</p> <p>3.Thái độ: + Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.</p> | Còi            |  |  |            |
| 31 | Tiết 32 | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn tập                                                                                                                                                                     | <p>1.Kiến thức: Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>2.Kỹ năng : Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.Duy trì và nâng dần thành tích.</p> <p>3.Thái độ: Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tính kỉ luật, và tinh ý thức tổ chức.</p>    | Còi, thước dây |  |  | KT 15 phút |
| 32 | Tiết 33 | <b>Ôn tập kiểm tra học kỳ I</b>                                                                                                                                                              | <p>1.Kiến thức : - Thực hiện tốt bài thể dục gồm 45 động</p> <p>2. Kỹ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 – 45</p> <p>3.Thái độ : - Rèn ý thức tổ chức kỷ luật trong giờ học.</p>                                                                                                                |                |  |  |            |
| 33 | Tiết 34 | <b>Kiểm tra kiểm tra học kỳ I</b>                                                                                                                                                            | 1.Kiến thức : - Thực hiện tốt bài thể dục gồm 45 động tác (nam và nữ riêng)                                                                                                                                                                                                                                        |                |  |  |            |

|    |         |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
|    |         |                                                             | 2.Kĩ năng : - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1 - 45<br>3.Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh                                                                                                                                                                                                                             |                  |  |  |  |
| 34 | Tiết 35 | <b>Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh ( Bật xa tại chỗ)</b> | .1: Kiến thức : Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kĩ năng cơ bản để tập luyện, nâng cao sức khỏe, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu,và thanh tích đạt TC- RLTT.<br>2: Kĩ năng : Học sinh thực hiện đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể thao.<br>3:Thái độ : Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh kỉ luật, và tinh thần tập thể. | Thước dây        |  |  |  |
| 35 | Tiết 36 | <b>Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh ( Chạy nhanh 30m)</b> | 1: Kiến thức : Yêu cầu học sinh thực hiện thời gian 5 phút quãng đường đạt tiêu chuẩn RLTT<br>2: Kĩ năng : Học sinh thực hiện đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể thao.<br>3: Thái độ: Rèn luyện học sinh tính đạo đức, lòng kiên trì , ý thức tổ chức , tinh kỉ luật, và tinh thần tập thể.                                                                                             | Đồng hồ bấm giây |  |  |  |

## HỌC KỲ II

| STT | Tiết    | Nội dung                                                                                                                                                                                         | Yêu cầu cần đạt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sử dụng TB DH; Ứng dụng CNTT            | Nội dung GD Tích hợp | Hướng dẫn thực hiện | Ghi chú |
|-----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|---------|
| 1   | Tiết 37 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn động tác đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy- đá lăng ,trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (do GV chọn)<br>- <b>TTTC:</b> Bài tập phát triển thể lực | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.<br>- Ôn động tác đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy- đá lăng ,trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc (do GV chọn)<br>- Bài tập phát triển thể lực chung.<br>- Ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước , đa bước.<br>- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br>- Chạy trên địa hình tự nhiên | Còi, đồng hồ Đếm xà Lưới, cầu, cột lưới |                      |                     |         |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |  |  |  |
|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>chung; Ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước;<br/>         Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br/>         - <b>Chạy bền:</b> chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                                             | <p><b>2. Kỹ năng:</b><br/>         - Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cào, chạy bền.<br/>         - Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br/> <b>3. Thái độ:</b><br/>         - Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |  |  |  |
| 2 | Tiết 38 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy-đá lăng, chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà<br/>         - <b>TTTC:</b> Ôn: Bài tập phát triển thể lực chung; Ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước;<br/>         Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>         - Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.<br/>         - Ôn Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy-đá lăng, chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà<br/>         - Ôn Bài tập phát triển thể lực chung<br/>         - Ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước<br/>         - Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br/> <b>2. Kỹ năng:</b><br/>         - Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cào, chạy bền.<br/>         - Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br/> <b>3. Thái độ:</b><br/>         - Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p> | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |
| 3 | Tiết 39 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy)<br/>         - <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu</p>                                                                     | <p><b>1. Kiến thức:</b><br/>         - Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.<br/>         Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy)<br/>         - Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu)<br/>         - Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại<br/>         - Bài tập phát triển sức bền.<br/>         - Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                                                                                            | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |  |  |               |
|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|---------------|
|   |         | cao trên đầu( đánh cầu cao sâu); Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại; Bài tập phát triển sức bền.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                                                                                                                                                                        | <b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cầu, chạy bền.<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |  |  |               |
| 4 | Tiết 40 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy<br>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu); Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại; Bài tập phát triển sức bền. | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.<br>- Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy<br>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu)<br>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.<br>- Bài tập phát triển sức bền.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao.<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe. | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |               |
| 5 | Tiết 41 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn) chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà<br>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ                                                                                                                                            | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.<br>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn) chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà<br>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật bỏ nhỏ.<br>- Giới thiệu chiến thuật phát cầu trong đánh đôi<br>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.<br>- Chạy trên địa hình tự nhiên<br><b>2. Kỹ năng:</b>                                                                                                                                                                                                                               | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  | KT<br>15 phút |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |  |  |  |
|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>thuật bỏ nhỏ; Giới thiệu chiến thuật phát cầu trong đánh đôi; Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                                                        | <p>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao, chạy bền.</p> <p>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |  |  |  |
| 6 | Tiết 42 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”)</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật bỏ nhỏ; Giới thiệu chiến thuật phát cầu trong đánh đôi; Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.</p> <p>- Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”)</p> <p>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật bỏ nhỏ.</p> <p>- Giới thiệu chiến thuật phát cầu trong đánh đôi</p> <p>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao</p> <p>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p> | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |
| 7 | Tiết 43 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất), kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Luyện tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một</p>                                                                | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.</p> <p>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy – trên không và tiếp đất), kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- Luyện tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trên đầu,</p> <p>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông( tiếp theo)</p> <p>- Thi đấu, thực tập trọng tài</p> <p>- Chạy trên địa hình tự nhiên</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                      | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |  |  |  |
|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|   |         | <p>số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông( tiếp theo); Thi đấu, thực tập trọng tài</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao, chạy bền.</p> <p>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |  |  |  |
| 8 | Tiết 44 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do Gv chọn), phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần nhảy cao)</p> <p>- <b>TTTC:</b> - Luyện tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp theo); Thi đấu, thực tập trọng tài</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.</p> <p>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật ( do Gv chọn) , phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần nhảy cao)</p> <p>- Luyện tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trên đầu,</p> <p>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông( tiếp theo)</p> <p>- Thi đấu, thực tập trọng tài</p> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <p>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao.</p> <p>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</p> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <p>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</p> | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |
| 9 | Tiết 45 | <p>- <b>Nhảy cao:</b><br/>Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <p>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.</p> <p>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn) , luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu</p> <p>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp theo); Thi đấu, thực tập trọng tài</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>                                                                                                        | <p>(tiếp theo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thi đấu, thực tập trọng tài</li> <li>- Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao, chạy bền.</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |  |  |  |
| 10 | Tiết 46 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp); Thi đấu, thực tập trọng tài.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, dẻo.</li> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển thể lực</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”</li> <li>- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu</li> <li>- Giới thiệu một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp)</li> <li>- Thi đấu, thực tập trọng tài.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao.</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</li> </ul> | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
| 11 | Tiết 47 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Giới thiệu chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi: Đánh vào điểm yếu của đối phương; Luyện tập thi đấu: vận dụng chiến thuật đánh vào điểm yếu của đối phương; Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng TD, nhanh, bền, dẻo.</li> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển thể lực</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”</li> <li>- Giới thiệu chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi: đánh vào điểm yếu của đối phương</li> <li>- Luyện tập thi đấu: vận dụng chiến thuật đánh vào điểm yếu của đối phương.</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, đánh cầu, nhảy cao.</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo dục lòng yêu thích học bộ môn và luyện tập rèn luyện sức khỏe.</li> </ul> | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 12 | Tiết 48 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Giới thiệu chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi: đánh vào điểm yếu của đối phương; Luyện tập thi đấu: vận dụng chiến thuật đánh vào điểm yếu của đối</p>                                                                                                            | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật phát triển thể lực</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Giới thiệu chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi: đánh vào điểm yếu của đối phương</li> <li>- Luyện tập thi đấu: vận dụng chiến thuật đánh vào điểm yếu của đối phương.</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác. Nâng cao sức bền.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào</li> </ul>                                                            | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |  |  |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | phương; Luyện tập:<br>Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | cuộc sống nâng cao sức khỏe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |  |  |  |
| 13 | Tiết 49 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Giới thiệu bài tập phòng thủ kết hợp với tấn công; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp theo); Thi đấu, thực tập trọng tài</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật phát triển thể lực</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Chạy trên địa hình tự nhiên</li> <li>- Giới thiệu bài tập phòng thủ kết hợp với tấn công.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> <li>- Thi đấu, thực tập trọng tài.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác. Nâng cao sức bền.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo dục ý thức tự học tự rèn luyện, lòng yêu thích bộ môn</li> <li>- Luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe.</li> </ul> | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 14 | Tiết 50 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Giới thiệu bài tập phòng thủ kết hợp với tấn công; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp); Thi đấu,</p>                                                                       | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</li> <li>- Giới thiệu bài tập phòng thủ kết hợp với tấn công.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> <li>- Thi đấu, thực tập trọng tài.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | thực tập trọng tài.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |  |  |  |
| 15 | Tiết 51 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông( tiếp theo); Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua lại</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> <li>- Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul> | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 16 | Tiết 52 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | <p>đập cầu vảy kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp); Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |  |  |  |
| 17 | Tiết 53 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</li> <li>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu vảy kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp); Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu vảy kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> <li>- Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> <p><b>2. Kỹ năng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <p><b>3. Thái độ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul> | Còi, đồng hồ<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 18 | Tiết 54 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</li> <li>- <b>TTTC:</b> Ôn một số</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1. Kiến thức:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</li> <li>- Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</li> <li>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu vảy kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới          |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|--|
|    |         | nội dung đã học hoặc ( do GV chọn); Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu vảy kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp); Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |  |  |  |
| 19 | Tiết 55 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</li> <li>- <b>TTTC:</b> Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp); Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích.</li> <li>- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu;</li> <li>- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp);</li> <li>- Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại.</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, chạy bền, kỹ thuật nhảy cao</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul> | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 20 | Tiết 56 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn tập                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua</li> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ</li> <li>- Luyện tập nâng cao thành tích</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Còi<br>Đệm xà<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kỹ thuật nhảy cao<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Giáo dục:</b><br>- Nâng cao ý thức tự học tự rèn<br>- Luyện tập nâng cao sức khỏe<br>- Lòng yêu thích thể dục thể thao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |  |  |  |
| 21 | Tiết 57 | - Nhảy cao: Kiểm tra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Kiểm tra đánh giá quá trình học tập và rèn luyện của học sinh<br>- Hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích cá nhân<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, chạy nhanh, kỹ thuật nhảy cao<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe                                                                                                                                                                                                        | Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lười |  |  |  |
| 22 | Tiết 58 | - <b>TTTC:</b> Ôn: Di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái; Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc do giáo viên chọn (Má chân,..)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tang cầu bằng đùi, tang cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn) | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Ôn: Di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái.<br>- Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc do giáo viên chọn (Má chân,..)<br>- Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tang cầu bằng đùi, tang cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn)<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đánh cầu, đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe | Còi Lưới, cầu, cột lười        |  |  |  |
| 23 | Tiết    | TTTC: Ôn kỹ thuật                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1. Kiến thức:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Còi                            |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |  |  |                  |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--|------------------|
|    | 59      | phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Ôn Bài tập 2 người đánh cầu qua lại, kỹ thuật bỏ nhỏ.<br><b>Đá cầu:</b> Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn. Học: di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái. | - Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu.<br>- Ôn Bài tập 2 người đánh cầu qua lại, kỹ thuật bỏ nhỏ.<br>Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.<br>- Học: di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đánh cầu, đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe | Lưới, cầu, cột lưới                                    |  |  |                  |
| 24 | Tiết 60 | - TTTC: Ôn tập                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Hoàn thiện và nâng cao các động tác bổ trợ<br>- Tập nâng cao thành tích và thi đấu<br>- Nâng cao kỹ thuật và một số điều luật thi đấu<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đánh cầu.<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe                                                                                                                                                                                                                                                                    | Còi<br>Lưới, cầu, cột lưới                             |  |  | KT<br>15<br>phút |
| 25 | Tiết 61 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc GV chọn.<br>- Học di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéo trái).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - <b>Đá cầu:</b> Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu |  |  |                  |

|    |         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |  |  |  |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |         | chính diện bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn); Học Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái).                                                                                    | <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          | bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn); Học Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái). |  |  |  |
| 26 | Tiết 62 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn); Học Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái). | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc GV chọn.</li> <li>- Học di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái).</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul> | Còi Lưới, cầu, cột lưới                                                                                                            |  |  |  |
| 27 | Tiết 63 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Học một số chiến thuật đá cầu, Luật đá cầu (Điều 22,23). Đầu tập.                                                 | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái)</li> <li>- Học: Một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (điều 22,23)</li> <li>- Đầu tập</li> </ul> <b>2. Kỹ năng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu</li> <li>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.</li> </ul> <b>3. Thái độ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe</li> </ul>                                                      | Còi Lưới, cầu, cột lưới                                                                                                            |  |  |  |
| 28 | Tiết 64 | <b>Đá cầu:</b> Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn                                                                                                                                | <b>1. Kiến thức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học Giới thiệu một số bài tập phân phối và đầu tập.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Còi Lưới, cầu, cột lưới                                                                                                            |  |  |  |

|    |         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |  |  |            |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|--|------------|
|    |         | chân; Học giới thiệu một số bài tập phân phối và đấu tập.                                                            | <b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe                                                                                                                                             |                               |  |  |            |
| 29 | Tiết 65 | <b>Đá cầu:</b> Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học giới thiệu một số bài tập phân phối và đấu tập. | <b>1. Kiến thức:</b><br>Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học Giới thiệu một số bài tập phân phối và đấu tập.<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe            |                               |  |  |            |
| 30 | Tiết 66 | <b>Đá cầu: Ôn tập</b>                                                                                                | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật đá cầu và thi đấu thử<br>- Nâng cao các động tác bổ trợ luyện tập<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe | Còi<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  | KT 15 phút |
| 31 | Tiết 67 | <b>Ôn tập học kỳ II</b>                                                                                              | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật đá cầu và thi đấu thử<br>- Nâng cao các động tác bổ trợ luyện tập<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện các kỹ năng đã học của bài thể dục, kỹ năng đá cầu<br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh thực hiện được và biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe | Còi<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |            |

|    |         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |  |  |
|----|---------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|--|--|
| 32 | Tiết 68 | Kiểm tra học kỳ II                                       | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Kiểm tra hoàn thiện kỹ thuật tăng cầu và phát cầu<br>- Đánh giá xếp loại các kỹ năng tăng cầu và phát cầu của học sinh<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Học sinh biết vận dụng các kỹ năng vào cuộc sống nâng cao sức khỏe                            | Còi<br>Lưới, cầu,<br>cột lưới |  |  |  |
| 33 | Tiết 69 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy con thoi 4x10m) | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh qua cự ly chạy con thoi 4x10m<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>- Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Vận dụng luyện tập hàng ngày, lòng yêu thể dục thể thao.                            | Đồng hồ bấm giây<br>Còi       |  |  |  |
| 34 | Tiết 70 | Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy tùy sức 5 phút) | <b>1. Kiến thức:</b><br>- Kiểm tra đánh giá kết quả rèn luyện thân thể của học sinh qua cự ly chạy tùy sức thời gian 5 phút<br><b>2. Kỹ năng:</b><br>- Rèn luyện tính kỷ luật, tự giác, nghiêm túc, khéo, nhanh.<br>- Kỹ năng thực hiện kỹ thuật tốt<br><b>3. Thái độ:</b><br>- Vận dụng luyện tập hàng ngày nâng cao sức khỏe, lòng yêu thể dục thể thao | Còi<br>Đồng hồ bấm giây       |  |  |  |

**HIỆU TRƯỞNG DUYỆT**

**Lê Thị Kim Oanh**

*Đồng triều, ngày 25 tháng 9 năm 2020*  
**NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH**

**Phạm Văn Quảng**

