

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN HỌC NĂM HỌC 2022- 2023

MÔN THỂ DỤC 8

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kì I: 18 tuần (36 tiết)

Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

HỌC KỲ I

STT	Tiết	Chương/ Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH: Ứng dụng CNTT	ND GD tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
1	1	Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1).	Học sinh biết khái niệm, phân loại sức nhanh. Phân biệt được một số hình thức biểu hiện về sức nhanh	Phấn, SGK. Video		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Vấn đáp. * Địa điểm: Lớp học.	
2	2	- Bài TD: Học từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ). - Chạy ngắn: 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.	HS thực hiện bài TD từ nhịp 1- 8 ; Chạy ngắn ôn nội dung chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, nắm khái niệm chạy cự li ngắn	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
3	3	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 8 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Trò chơi (do GV chọn).	HS ôn bài TD từ nhịp 1- 8 ; Chạy ngắn ôn nội dung chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi. Một số động tác hồi tĩnh sau	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành	

		- Chạy bền: Chạy đích đặc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.	khi chạy			- Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
4	4	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 8; Học từ nhịp 9 - 17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).	HS ôn bài TD từ nhịp 1- 8; học từ nhịp 9- 17. Chạy ngắn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển SN	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
5	5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m. - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.	HS ôn bài TD từ nhịp 1- 17; Chạy ngắn một số động tác bổ trợ kt, trò chơi chạy đuổi, xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. Chạy bền vượt chướng ngại vật tiếp sức, cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
6	6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17; Học từ nhịp 18 - 25 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.	Bài TD: Thực hiện các động tác từ 1-25. Chạy ngắn: các bài tập bổ trợ kỹ thuật và xuất phát cao chạy nhanh 30-60m	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân	

						trường.	
7	7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 25 - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m. - Chạy bền: Cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do GV chọn).	Bài TD: Thực hiện các động tác từ 1-25. Chạy ngắn: các bài tập hỗ trợ kỹ thuật và xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. Chạy bền cách vượt chướng ngại vật trên đường.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
8	8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 25; Học từ nhịp 26 - 35 - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Học: Cách đo và đóng bàn đạp, Xuất phát thấp - Chạy lao.	Bài TD: ôn động tác từ 1- 25, thực hiện các động tác từ 26-35. Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ kỹ thuật và cách đóng bàn đạp, KT xuất phát thấp chạy lao.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
9	9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 18 – 35. - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), Trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát thấp - Chạy lao. - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.	Bài TD thuộc các động tác từ 18-35. Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ kỹ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
10	10	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35). - Chạy ngắn: Một số động	Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu	

		tác hỗ trợ kĩ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m).	hỗ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng.			- Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
11	11	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35). - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, trò chơi “chạy đuổi” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m). - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.	Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng. Chạy bền vượt chướng ngại vật tiếp sức.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
12	12	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35). - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m); Học chạy về đích và đánh đích.	Bài TD thuộc các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng. Học chạy về đích và đánh đích.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
13	13	- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục. - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp -	Ôn tập bài TD các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ kĩ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng,	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành	

		Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.	chạy về đích và đánh đích.			- Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
14	14	- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục. - Chạy ngắn: 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.	Ôn tập bài TD các động tác từ 1-35. Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ kỹ thuật, KT xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng, chạy về đích và đánh đích.	- Còi, đồng hồ TD, Cờ, (Maxke)		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
15	15	Bài TD: Ôn tập	Ôn bài TD các động tác từ 1-35 .	- Còi, Cờ, đồng hồ		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Vấn đáp. * Địa điểm: Lớp học.	
16	16	Bài TD: Kiểm tra giữa kỳ I	Kiểm tra bài td 35 động tác.	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
17	17	Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2).		Phấn, SGK. Video		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Vấn đáp.	

						* Địa điểm: Lớp học.	
18	18	- Chạy ngắn: 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, chạy bền trên địa hình tự nhiên	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ,		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
19	19	- Chạy ngắn: 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, chạy bền trên địa hình tự nhiên	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
20	20	- Chạy ngắn: 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. - ĐHĐN: Ôn Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, Đội hình 0 - 2 - 4, Chạy đều - đứng lại. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, chạy bền trên địa hình tự nhiên	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	

21	21	- Chạy ngắn: 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. - ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn). Đội hình 0 - 3 - 6 - 9, Chạy đều - đứng lại, Đội hình 0 - 2 - 4, Chạy đều - đứng lại hoặc do GV chọn.	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi; ĐHĐN tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2-4, chạy đều đứng lại, chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
22	22	- Chạy ngắn: 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. - ĐHĐN: 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 chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi; ĐHĐN tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2-4, 0-3-6-9 chạy đều đứng lại.	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
23	23	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập	Thực hiện được kỹ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan	

		luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn. - DHĐN : Ôn một số kĩ năng HS còn yếu hoặc kiểm tra một số HS (do GV chọn).	kĩ thuật, trò chơi; ôn nâng cao kĩ năng ĐHĐN đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, chạy bền trên địa hình tự nhiên.			- Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
24	24	- Chạy ngắn : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn. - Đá cầu : Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển.	Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn nâng cao kĩ năng ĐHĐN đi đều, chạy đều đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp, chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
25	25	- Chạy ngắn : Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn. - Đá cầu : Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực.	Thực hiện được kĩ thuật chạy ngắn hoàn chỉnh các giai đoạn, một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi; ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển.	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ, vợt, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
26	26	Chạy ngắn : Ôn tập	Ôn tập kĩ thuật chạy ngắn 60m(thành tích+	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ,		* Phương pháp - Thuyết trình	

			kĩ thuật)			- Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
27	27	Chạy ngắn: Hoàn thiện kĩ thuật nâng cao thành tích	Ôn tập kĩ thuật chạy ngắn 60m(thành tích+ kĩ thuật) Hoàn thiện chạy ngắn 60m(kĩ thuật và thành tích).	Còi, Cờ, đồng hồ bấm giờ,		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
28	28	- Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển, Đỡ cầu bằng ngực. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kĩ thuật tập cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển, kt đỡ cầu bằng ngực, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
29	29	- Đá cầu: Ôn Tập cầu bằng đùi, Tập cầu bằng má trong bàn chân, Tập cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực; - Học một số điểm trong Luật Đá cầu (phần phát cầu).	Thực hiện được kĩ thuật tập cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kt di chuyển, kt đỡ cầu bằng ngực, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân	

		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.				trường.	
30	30	- Đá cầu: Ôn Tăng cầu (do GV chọn), Đỡ cầu bằng ngực; Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực; học một số điểm trong luật đá cầu (phần phát cầu). luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
31	31	- Đá cầu: Ôn tập	Ôn tập kỹ thuật đá cầu(kt tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân)	Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
32	32	Đá cầu: Hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích	Hoàn thiện kỹ thuật đá cầu(kt tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân)	Còi, đồng hồ bấm giờ, cầu		* Phương pháp - Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
33	33			Còi, đồng hồ bấm		* Phương pháp	

		- Ôn tập học kì I	Ôn tập kỹ thuật chạy ngắn 60m(thành tích+ kỹ thuật)	giờ,		- Thuyết trình. - Trực quan. - Nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
34	34	- Kiểm tra học kì I	Kiểm tra chạy ngắn 60m(kỹ thuật và thành tích).*	Còi, đồng hồ bấm giờ,		* Phương pháp - Thuyết trình. - Làm mẫu. - Trực quan. - Luyện tập thực hành. - Hoạt động nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
35	35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh. (Chạy con thoi)	Kiểm tra chạy ngắn 60m(kỹ thuật và thành tích).*	* GV: Còi. - Đồng hồ bấm giây. - Dây đích. *HS: Trang phục thể thao.		* Phương pháp - Thuyết trình. - Trực quan. - Nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	
36	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh. (Nằm ngửa gập bụng)	Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m	* GV: Còi. - Đồng hồ bấm giây. - Chiều. *HS: Trang phục thể thao.		* Phương pháp - Giảng giải. - Trực quan. - Nhóm. * Địa điểm: Sân trường.	

HỌC KÌ II

STT	Tiết	Chương/ Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH: Ứng dụng	Nội dung GD tích	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
-----	------	-----------------	-----------------	------------------------------	------------------------	------------------------	------------

				CNTT	hợp		
37	37	- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác bổ trợ; cầu lông: bài tập phát triển thể lực chung, ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên phải, bên trái, ôn luyện 2 người đánh cầu qua lại.	- Còi - Ván giậm - Cầu vợt		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
38	38	- Nhảy xa: 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 giậm nhảy). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác bổ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà(cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván giậm nhảy); cầu lông: bài tập phát triển thể lực chung, ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên phải, bên trái, ôn luyện 2 người đánh cầu qua lại, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Còi thể dục - Ván giậm - Cầu, vợt		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
39	39	- Nhảy xa: 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). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác bổ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy, (đi hoặc chạy đà 3-5-7 bước giậm nhảy). cầu lông: ôn kỹ thuật di chuyển tiến	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm.	

			lùi, di chuyển ngang, kĩ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay, bên phải, bên trái; học kĩ thuật đập cầu; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.			- Trên lớp	
40	40	- Nhảy xa: Ôn một số động tác hỗ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác hỗ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không. cầu lông: ôn kĩ thuật di chuyển tiến lùi, di chuyển ngang, kĩ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay, bên phải, bên trái; học kĩ thuật đập cầu; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
41	41	- Nhảy xa: Ôn một số động tác hỗ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (hồ cát hoặc đệm). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác hỗ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; học kĩ thuật trên không và tiếp đất. cầu lông: ôn kĩ thuật đập cầu, học kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân của đối phương); ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại; bài tập phát triển sức mạnh .	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	

42	42	- Nhảy xa: Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác bổ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. cầu lông: ôn kĩ thuật đập cầu, học kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân của đối phương); ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại; bài tập phát triển sức mạnh .	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
43	43	- Nhảy xa: Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà - giậm nhảy). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Thực hiện kt nhảy xa: ôn các động tác bổ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức"; hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. cầu lông: ôn kĩ thuật đập cầu, kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
44	44	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Hoàn thiện kt nhảy xa kiểu ngồi; cầu lông: ôn kĩ thuật đập cầu, kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
45	45	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng	Luyện tập chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan	

		ngại vật. - TTTC : Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	vượt chướng ngại vật. Cầu lông: ôn kỹ thuật bỏ nhỏ; ; học kỹ thuật phát cầu trái tay, ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.			- Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
46	46	- Nhảy xa : Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC : Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.	Luyện tập chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật. Cầu lông: ôn kỹ thuật bỏ nhỏ; ; học kỹ thuật phát cầu trái tay, ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
47	47	- Nhảy xa : Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC : Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. Cầu lông: ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kỹ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
48	48	- Nhảy xa : Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC : Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.	Luyện tập chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật. Cầu lông: ôn kỹ thuật bỏ nhỏ; ; học kỹ thuật phát cầu trái tay, ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	

			Chạy bền trên địa hình tự nhiên.				
49	49	Nhảy xa: Ôn tập.	Ôn tập kt nhảy xa, hoàn thiện 4 giai đoạn kĩ thuật của nhảy xa kiểu ngồi	- Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trục quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
50	50	Nhảy xa: Kiểm tra giữa kì II	Kiểm tra kt nhảy xa hoàn thiện 4 giai đoạn kĩ thuật của nhảy xa kiểu ngồi	- Đồng hồ điện tử - Còi thể dục - Ván giậm - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trục quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
51	51	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7; (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Còi thể dục - Ván giậm		Thuyết trình - Làm mẫu - Trục quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	53
52	52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7; (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo PPCT	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay,	- Còi thể dục - Ván giậm - Thước dây		- Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm.	

		phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.			- Trên lớp	
53	53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kĩ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		- Trên lớp	
54	54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kĩ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trục quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
55	55	- Nhảy cao: 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). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trục quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	

			hình tự nhiên.				
56	56	- Nhảy cao: 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). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
57	57	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn; Học kĩ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
58	58	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn, Chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng; Học giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”). - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kĩ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đồng hồ điện tử - Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
59	59	- Nhảy cao: Ôn Đà 3 - 5 bước	Nhảy cao ôn một số động	- Đệm nhảy		Thuyết trình	

		giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất. - TTTC : Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	tác hỗ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7. Cầu lông: ôn kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay, kỹ thuật bỏ nhỏ; giới thiệu một số điều luật phát cầu, thi đấu thực tập trọng tài. Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	cao - Còi thể dục - Vợt, cầu		- Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
60	60	TTTC : Ôn tập.	Ôn tập cầu lông, kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay	- Còi thể dục - Vợt, cầu		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
61	61	- TTTC : Hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích .	Hoàn thiện kt cầu lông: kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay	- Còi thể dục - Vợt, cầu		- Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
62	62	- Nhảy cao : Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên.	Hoàn thiện kt Nhảy cao ôn một số động tác hỗ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7 . Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Còi thể dục - Đệm nhảy cao		- Trên lớp	
63	63	- Nhảy cao : Luyện tập 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập phát triển mạnh của chân (do giáo viên	Nhảy cao ôn một số động tác hỗ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7 . Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Đồng hồ		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập	

		chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.				thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
64	64	- Nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Nhảy cao ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7 . Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Đồng hồ		Thuyết trình - Làm mẫu - Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
65	65	- Nhảy cao: Ôn tập	Ôn tập kt nhảy cao, hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục - Đồng hồ		- Trực quan - Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
66	66	Nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích	Hoàn thiện kt nhảy cao hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục		- Trên lớp	
67	67	- Ôn tập học kì II.	Ôn tập kt nhảy cao, hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục		- Luyện tập thực hành - hoạt động nhóm. - Trên lớp	
68	68	- Kiểm tra học kì II	Kiểm tra kt nhảy cao hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	- Đệm nhảy cao - Còi thể dục		- Trên lớp	

69	69	Kiểm tra thể lực học sinh (Bật xa tại chỗ)	Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m)	* GV: - Còi. - Thước dây. *HS: - Trang phục thể thao.		- Trên lớp	
70	70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy tùy sức)	Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m)	* GV: - Còi. - Đồng hồ bấm giây. *HS: - Trang phục thể thao.		- Trên lớp	

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN HỌC NĂM HỌC 2021- 2022
MÔN THỂ DỤC 9

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kì I: 18 tuần (36 tiết)

Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

HỌC KỲ I

STT	Tiết	Chương/ Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH: Ứng dụng CNTT	Nội dung GD tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
1	1	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(mục 1)	Biết một số khái niệm về sức bền(Sức bền chung và sức bền chuyên môn) .	Giáo án		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
2	2	- Chạy ngắn: 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 - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm “và cách khắc phục	- - Nắm được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn - Nắm được các hiện tượng cực điểm và cách khắc phục.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
3	3	- Chạy ngắn : Ôn trò chơi	- Nắm được một số tư	Còi, Đồng hồ		1. Địa điểm: Sân	

		“Chạy tiếp sức con thoi”, tư thế sẵn sàng xuất phát - Chạy bền: Ôn chạy trên địa hình tự nhiên, hiện tượng cực điểm và cách khắc phục	thể xuất phát trong chạy ngắn - Năm được các hiện tượng cực điểm và cách khắc.	bấm giờ		trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
4	4	- Chạy ngắn : Trò chơi “Chạy đuổi” , ngồi mặt hướng chạy – xuất phát ,tư thế sẵn sàng – xuất phát - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	- Năm được một số tư thế xuất phát trong chạy ngắn - Năm được các hiện tượng cực điểm và cách khắc.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
5	5	- Bài TD: Học từ nhịp 1- 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng); - Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay	+ Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. + Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, đánh tay tại chỗ.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Thuyết trình	
6	6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng); - Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi ,chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu	+ Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 10. + Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, đánh tay tại chỗ.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	

		hiện tượng chuột rút và cách khắc phục					
7	7	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-10 (nam); từ nhịp 1-10 (nữ); Học từ nhịp 11-18 (nam nữ) - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi ,chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh - Chạy bền : Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục	Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 18. Biết thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
8	8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-18 (nam, nữ) - Chạy ngắn : 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 chạy - xuất phát	Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 18. Biết thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
9	9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-18 (nam, nữ); Học từ nhịp 19-25 (nam, nữ), - Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao chạy nhanh (cự ly 40-60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - Chạy lao (18-20m) - Chạy bền: Chạy trên địa	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 19 – 25 - Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	

		hình tự nhiên					
10	10	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25 (nam, nữ); Học từ nhịp 26-30 (nam, nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ, trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 -30. Biết thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và trò chơi.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
11	11	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-30(nam, nữ); Học từ nhịp 31-35(nam, nữ), - Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m) - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên	- 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 li 50m).	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
12	12	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-35 (nam, nữ); Học từ nhịp 36-40 (nam, nữ) - Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng (60 m)	Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1-40. Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
13	13	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 40 (nam, nữ) ; Học từ nhịp 41-45 (nam, nữ); - Chạy ngắn : Ôn một số bài tập phát triển sức	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1- 45. Biết chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan	

		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) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	- chạy lao - chạy giữa quãng (50m). - Năm một số điểm cơ bản của luật điền kinh phần chạy ngắn.			- Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
14	14	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 45 (nam, nữ); - Chạy ngắn : 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	- 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). - Năm một số điểm cơ bản của luật điền kinh phần chạy ngắn.	Còi, Đồng hồ bấm giờ		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
15	15	Bài TD: Ôn tập	Thực hiện tốt bài thể dục gồm 45 động tác (nam và nữ riêng)	Còi		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
16	16	Bài TD: Kiểm tra giữa kì I	Thực hiện tốt bài thể dục gồm 45 động tác (nam và nữ riêng)	Còi		1. Địa điểm: Lớp học 2. Phương pháp - Thuyết trình	

17	17	- Chạy ngắn : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đập 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) Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước – giậm nhảy (vào ván giậm) – bật cao; Một số động tác hỗ trợ , bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) - Chạy bền :Chạy trên địa hình tự nhiên	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật , trò chơi. - Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. - Tổ chức điều hành nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện. - Biết vận dụng những hiểu biết trong tập luyện và thi đấu. - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện	Còi, bàn đạp, dây đích Thước đo, ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
18	18	Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(mục 2)	Biết một số khái niệm về sức bền (Sức bền chung và sức bền chuyên môn)	Giáo án		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
19	19	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). Xuất phát thấp – chạy lao- chạy giữa quãng - về đích	+ Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). + Biết cách thực hiện	Còi, bàn đạp, dây đích Thước đo, ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành.	

		(60m) - Nhảy xa: 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) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi. + Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.			- Thực hiện theo nhóm	
20	20	- Chạy ngắn: 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) - Nhảy xa: 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)	+ Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). + Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi. + Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Còi, bàn đạp, dây đích Thước đo, ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
21	21	- Chạy ngắn: 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) - Nhảy xa: Ôn chạy đà 3-5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không. Một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai	+ Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m) + Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.	Còi, bàn đạp, dây đích Thước đo, ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	

		đoạn chạy đà- giậm nhảy “bước bộ” trên không (do GV chọn)					
22	22	- Chạy ngắn: Ôn Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng -về đích (60m) một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn) - Nhảy xa: Ôn phối hợp 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 bước bộ trên không phối hợp với chân và tay (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	+ Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m) + Biết cách thực hiện nhảy bước bộ, chạy đà nhảy xa- trò chơi.	Còi, bàn đạp, dây đích Thước đo, ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
23	23	Chạy ngắn: Ôn tập	Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).	Còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
24	24	Chạy ngắn: Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích	Biết thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).	Còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành	

25	25	- Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 7-9 bước - giậm nhảy-“bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lằng, một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy bước bộ trên không phối hợp với chân và tay (do GV chọn). Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	Biết thực hiện chạy đà 7 - 9 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lằng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy + Biết cách chạy bền trên ĐHTN	- Còi - Ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
26	26	- Nhảy xa: Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập hỗ trợ nhảy xa. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	+ Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. + Biết cách chạy bền trên ĐHTN	- Còi - Ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
27	27	- Nhảy xa: Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập hỗ trợ sức mạnh của chân (do GV chọn) - Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên	+ Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. + Biết cách chạy bền trên ĐHTN	- Còi - Ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
28	28	- Nhảy xa: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa” kiểu ngồi”. Một số bài tập hỗ trợ sức mạnh	+ Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. + Biết cách chạy bền	- Còi - Ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình	

		của chân (do GV chọn) - Chạy bền :Chạy trên địa hình tự nhiên	trên ĐHTN			- Trực quan - Luyện tập thực hành. - <u>Luyện tập nhóm</u>	
29	29	- Nhảy xa : 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) - Chạy bền :Chạy trên địa hình tự nhiên	+ Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. + Biết cách chạy bền trên ĐHTN	- Còi - Ván nhảy		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - <u>Luyện tập nhóm</u>	
30	30	- Nhảy xa : Hoàn thiện kỹ thuật của Nhảy xa “ kiểu ngồi” - Chạy bền :Chạy trên địa hình tự nhiên	+ Thực hiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. + Biết cách chạy bền trên ĐHTN	- Còi - Ván giậm		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Thuyết trình - Trực quan - Luyện tập thực hành. - <u>Luyện tập nhóm</u>	
31	31	- Nhảy xa : Ôn tập	Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Còi - Ván giậm		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Luyện tập thực hành. - <u>Luyện tập nhóm</u>	

32	32	- Nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật của Nhảy xa “ kiểu ngồi”	Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	Còi, thước dây		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành	
33	33	Ôn tập kiểm tra học kỳ I	Thực hiện kt nhảy xa hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu ngồi	Còi, ván nhảy, thước dây		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Trực quan - Luyện tập thực hành. - Luyện tập nhóm	
34	34	Kiểm tra học kỳ I	Thực hiện kt nhảy xa hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu ngồi	Còi, ván nhảy, thước dây		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành	
35	35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh. (Chạy con thoi)	Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m)	- GV: còi đồng hồ bấm giây -HS: Trang phục, giày thể thao.		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành	
36	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh. (Nằm ngửa gập bụng)	Kiểm tra thể lực học sinh (nằm ngửa gập bụng)	-GV: còi, chiếu. - HS: trang phục, giày thể thao,		1. Địa điểm: Sân trường. 2. Phương pháp - Kiểm tra thực hành	

HỌC KỲ II

STT	Tiết	Chương/ Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH: Ứng dụng CNTT	Nội dung GD tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
37	Tiết 37	- Nhảy cao: 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) - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Sửa sai *Địa điểm: - Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
38	Tiết 38	- Nhảy cao: 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 - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Sửa sai *Địa điểm: - Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
39	Tiết 39	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện	

		đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	lưới		- Đồng loạt. - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
40	Tiết 40	- Nhảy cao: 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 - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
41	Tiết 41	- Nhảy cao: 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 - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
42	Tiết 42	- Nhảy cao: Ôn một số động	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá	Còi		*Phương pháp - Thị phạm	

		tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”) - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		- Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
43	Tiết 43	- Nhảy cao: 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” - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
44	Tiết 44	- Nhảy cao: 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)	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Thuyết trình - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ	

		- TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	đánh cầu qua lại.			sinh sạch sẽ.	
45	Tiết 45	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Phân đoạn- hoàn thiện - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
46	Tiết 46	- Nhảy cao: 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” - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
47	Tiết 47	- Nhảy cao: 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” - TTTC: Thực hiện theo	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Phân đoạn- hoàn thiện	

		PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.			- Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
48	Tiết 48	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
49	Tiết 49	- Nhảy cao: Ôn tập	Ôn tập kt nhảy cao, hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Phân đoạn- hoàn thiện - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	

50	Tiết 50	- Nhảy cao: Kiểm tra giữa kì I	Kiểm tra kt nhảy cao hoàn thiện 4 giai đoạn kĩ thuật của nhảy cao kiểu bước qua	Còi Đệm cột xà		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Tăng tiến -Thuyết trình - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
51	Tiết 51	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm cột xà		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Phân đoạn- hoàn thiện - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
52	Tiết 52	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Tăng tiến -Thuyết trình - Sửa sai *Địa điểm:	

			luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.			Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
53	Tiết 53	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi, đồng hồ Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Phân đoạn- hoàn thiện - Tăng tiến - Trò chơi - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
54	Tiết 54	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt. - Trò chơi - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
55	Tiết 55	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo	HS ôn tập nhảy cao các động tác bổ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ	

		PPCT phần thể thao tự chọn	thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.			sinh sạch sẽ.	
56	Tiết 56	- Nhảy cao: 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. - TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn	HS ôn tập nhảy cao các động tác hỗ trợ đá lăng trước- sau, đá lăng ngang, đà một bước giậm nhảy- đá lăng. cầu lông bài tập phát triển thể lực, ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước; ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Tăng tiến - Sửa sai *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
57	Tiết 57	- TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn)	Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại. Di chuyển đơn bước, đa bước, kt bỏ nhỏ. - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái. Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu	Còi Đệm xà Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Kiểm tra, đánh giá *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	

			bàn chân				
58	Tiết 58	- TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc (do GV chọn)	Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu; Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại. Di chuyển đơn bước, đa bước, kt bỏ nhỏ. - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái. Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Tăng tiến - Sửa sai - Đồng loạt *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
59	Tiết 59	- TTTC: Thực hiện theo PPCT phần thể thao tự chọn - Đá cầu: 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; Luyện tập: Bài tập 2 người đánh cầu qua lại. Di chuyển đơn bước, đa bước, kt bỏ nhỏ. - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái. Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt - Trục quan - Sửa sai - Tăng tiến *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	

			bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân				
60	Tiết 60	- TTTC: Ôn tập	Ôn kĩ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kt đập cầu, kt đánh cầu cao trên đầu. LT 2 người đánh cầu qua lại.	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Thị phạm - Chia nhóm tập luyện - Sửa sai - Tăng tiến *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
61	Tiết 61	- Đá cầu: 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).	- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc GV chọn. Học di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái).	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Kiểm tra, đánh giá. *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
62	Tiết 62	- Đá cầu: 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).	- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc GV chọn. Học di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái).	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Đồng loạt - Sửa sai - Tăng tiến *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
63	Tiết 63	- Đá cầu: Ôn di chuyển đơn	Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải,	Còi		*Phương pháp - Chia nhóm	

		bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Học một số chiến thuật đá cầu, Luật đá cầu (Điều 22,23). Đấu tập.	chéch trái). Học: Một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (điều 22, 23). Đấu tập	Lưới, cầu, cột lưới		tập luyện - Đồng loạt - Sửa sai - Tăng tiến - Thuyết trình - Thi đấu *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
64	Tiết 64	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học giới thiệu một số bài tập phân phối và đấu tập.	- Rèn luyện các kỹ năng đã học của đá cầu - Rèn sức nhanh, mạnh, khéo, tính nghiêm túc, tự giác.	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Sửa sai - Tăng tiến - Thuyết trình - Thi đấu *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
65	Tiết 65	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; giới thiệu một số bài tập phân phối và đấu tập.	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ - Tác phong nhanh nhẹn, tự tin trong tập luyện - Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn cùng tập.	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Sửa sai - Tăng tiến *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
66	Tiết 66	Đá cầu: Ôn tập	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ - Tác phong nhanh nhẹn, tự tin trong tập	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Kiểm tra, đánh giá *Địa điểm:	

			luyện - Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn cùng tập.			Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
67	Tiết 67	Ôn tập học kỳ II	- Thực hiện được các kỹ thuật, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn cùng tập.	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Chia nhóm tập luyện - Sửa sai - Tăng tiến *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
68	Tiết 68	Kiểm tra học kỳ II	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.	Còi Lưới, cầu, cột lưới		*Phương pháp - Kiểm tra, đánh giá. *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
69	Tiết 69	Kiểm tra thể lực học sinh (Bật xa tại chỗ)	Kiểm tra thể lực học sinh.	* GV: - Còi. - Thước dây. *HS: - Trang phục thể thao.		*Phương pháp - Kiểm tra, đánh giá *Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
70	Tiết 70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy tùy sức 5 phút)	Kiểm tra thể lực học sinh (chạy con thoi 4x10m)	* GV: - Còi. - Đồng hồ bấm		*Phương pháp Kiểm tra, đánh giá.	

				giây. *HS: - Trang phục thể thao.		*Địa điểm: Sân trường, vệ sinh sạch sẽ.	
--	--	--	--	--	--	---	--

TỔ TRƯỞNG

Vũ Thị Bích Ngọc

Mạo Khê, ngày tháng năm 2022
HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Ánh Tuyết