

TRƯỜNG THCS MẠO KHÊ II
TỔ NGOẠI NGỮ- THỂ CHẤT

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

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6
(Năm học 2022 – 2023)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 8; Số học sinh...; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có): 0

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:03; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0. Đại học: 03 Trên đại học: 0

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02; Khá: 01; Đạt: 0; Chưa đạt: 0

3. Thiết bị dạy học:

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

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

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân thể chất	01	Các bài học trong KHGD	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

STT Tiết	Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ I			
	Chủ đề 1: Bài tập thể dục	07	
1	- Học từ nhịp 1 đến nhịp 8 - Trò chơi “Vận chuyển qua cầu”, hoặc do giáo viên chọn.(sgk)		KT: - Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 8 của. NL: - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện . PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
2	- Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 8 - Học từ nhịp 9 đến nhịp 16		KT: - Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 1 đến nhịp 8 NL: - Biết thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 9 đến nhịp 16, biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện . PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
3	Luyện tập: - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 16 - Trò chơi: Vượt sông (giáo viên chọn)		KT: - Thực hiện nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 1 đến nhịp 16 NL: - Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện PC: - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện
4	- Học từ nhịp 17 đến nhịp 24 - Trò chơi “Ai làm đúng		KT: - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 17 đến nhịp 24 của bài thể dục liên hoàn 32 nhịp NL: - Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập

	nhất”, hoặc do giáo viên chọn		luyện , biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo PC: - Hăng hái, đoàn kết trong tập luyện
5	- Ôn từ nhịp 17 đến nhịp 24 - Học từ nhịp 25 đến nhịp 32 - Trò chơi (giáo viên chọn)		KT: - Thực hiện tốt, chuẩn, đều nhịp điệu động tác từ nhịp 17 đến nhịp 24, Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 25 đến nhịp 32. NL: - Biết điều chỉnh sửa sai thông qua quá trình tập luyện và tiếp thu hướng dẫn, biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển nhanh, khéo léo. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
6	Ôn từ nhịp 17 đến nhịp 32 - Trò chơi (giáo viên chọn)		KT: - Phối hợp tốt, nhịp điệu động tác đều đẹp từ nhịp 17 đến nhịp 32 NL: - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
7	- Hoàn thiện bài liên hoàn 32 nhịp - Trò chơi (giáo viên chọn)		KT: - Hoàn thiện tốt 32 nhịp trong bài thể dục NL: - Biết tự hô tự thực hiện đều nhịp điệu động tác, Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
	Chủ đề 2: Chạy cự li ngắn	10	
8	Bài 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng và các động tác bổ		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi

	trợ Giới thiệu kĩ thuật chạy cự ly ngắn, Các động tác bổ trợ - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
9	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn; - Ôn tập: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
10	Các động tác bổ trợ, kĩ thuật chạy giữa quãng. - Ôn: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Học mới: Chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). Thực hiện được các đ/t bổ trợ và chạy giữa quãng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
11	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy giữa quãng. - Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). NL: - Biết cách thở trong khi chạy. Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát

	sau, chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)		triển tố chất thể lực. Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
12	Bài 2: Kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy về đích Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng. -Học mới: Xuất phát cao -Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. Thực hiện đúng KT xuất phát cao NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
13	Ôn tập: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng, kỹ thuật xuất phát cao -Học mới: Chạy lao sau xuất phát -Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát. NL: - Biết thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. Biết thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. Biết thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát. PC: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
14	Ôn tập: + Ôn một số động tác bổ trợ, xuất phát cao, chạy lao sau XP.		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. Thực hiện đúng KT xuất phát cao. Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát NL: Biết thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. Biết thực hiện

	- Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy -Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) hoặc do GV chọn.		đúng KT xuất phát cao. Biết thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát.HS hiểu được một số điều luật cơ bản PC: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
15	Ôn tập: Một số động tác bổ trợ, xuất phát cao, chạy lao sau XP -Học mới: Chạy về đích (chạy băng qua đích) -Trò chơi phát triển sức nhanh(GV chọn)		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
16	Kiểm tra giữa học kì I: Chạy ngắn		KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GVchọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GVchọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
17	Ôn tập: Một số động tác bổ trợ. xuất phát cao, chạy lao sau XP -Học mới: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn -Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) hoặc do GV chọn.		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật , trò chơi. Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy giữa quãng. Thực hiện đúng KT xuất phát cao. Thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát. Thực hiện được đ/t đánh đích khi về đích NL: - Biết thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật , trò chơi. Biết thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy giữa quãng. Biết thực hiện đúng KT xuất phát cao. Biết thực hiện được đ/t chạy lao sau xuất phát. Biết thực hiện được đ/t đánh đích khi về đích PC: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
18	Ôn tập: Một số động tác bổ		KT: - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật. Phối hợp được các gđ

	trợ, phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn.		trong chạy ngắn . NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. PC: - Học sinh luyện tập chăm chỉ, tự giác trách nhiệm biết giúp đỡ các bạn trong tập luyện.
	Chủ đề 3: Ném bóng	15	
19	Bài 1: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Giới thiệu kỹ thuật ném bóng - Học cách cầm bóng, trò chơi nhặt quả		KT: - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng NL: - Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay. PC: - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
20	Luyện tập cách cầm bóng; Học giai đoạn ra sức cuối cùng; trò chơi(GV chọn)		KT: - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng NL: - Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay. PC: - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
21	Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật cách cầm bóng, giai đoạn ra sức cuối cùng, trò chơi (GV chọn)		KT: - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng NL: - Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay. PC: - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
22	Ôn một số kỹ thuật đã học, học mới giai đoạn giữ thăng bằng, trò chơi (GV chọn)		KT: - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng NL: - Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay. PC: - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
23	Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ		KT: - Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng NL: - Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay.

	thăng bằng, trò chơi (GV chọn)		PC: - Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.
24	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà Học kỹ thuật chuẩn bị chạy đà, trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà trong kỹ thuật ném bóng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng. PC: - Tự giác tích cực và đoàn kết trong tập luyện
25	Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà. Học kỹ thuật chạy đà và trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà trong kỹ thuật ném bóng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng. PC: - Tự giác tích cực và đoàn kết trong tập luyện
26	Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà, kỹ thuật chạy đà và trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà trong kỹ thuật ném bóng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng. PC: - Tự giác tích cực và đoàn kết trong tập luyện
27	Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà, kỹ thuật chạy đà và trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà trong kỹ thuật ném bóng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng. PC: - Tự giác tích cực và đoàn kết trong tập luyện
28	Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà, kỹ thuật chạy đà và trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà trong kỹ thuật ném bóng NL: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung chạy đà trong ném bóng.

			PC: - Tự giác tích cực và đoàn kết trong tập luyện
29	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn ném bóng Học phối hợp các giai đoạn ném bóng, trò chơi phát triển sức mạnh khéo léo		KT: - Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Biết một số điều luật cơ bản NL: - Biết thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Hiểu một số điều luật cơ bản . PC: - Tích cực tự giác trong tập luyện, và biết điều khiển tổ nhóm trong tập luyện
30	Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật , Phối hợp các giai đoạn ném bóng, trò chơi(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Biết một số điều luật cơ bản NL: - Biết thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Hiểu một số điều luật cơ bản . PC: - Tích cực tự giác trong tập luyện, và biết điều khiển tổ nhóm trong tập luyện
31	Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật , Phối hợp các giai đoạn ném bóng, trò chơi(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Biết một số điều luật cơ bản NL: - Biết thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Hiểu một số điều luật cơ bản . PC: - Tích cực tự giác trong tập luyện, và biết điều khiển tổ nhóm trong tập luyện
32	Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật , Phối hợp các giai đoạn ném bóng, Một số điều luật cơ bản trong ném bóng, trò chơi(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Biết một số điều luật cơ bản NL: - Biết thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Hiểu một số điều luật cơ bản . PC: - Tích cực tự giác trong tập luyện, và biết điều khiển tổ nhóm trong

			tập luyện
33	Ôn tập và hoàn thiện kĩ thuật ném bóng		KT: - Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Biết một số điều luật cơ bản NL: - Biết thực hiện được kĩ thuật ném bóng. Hiểu một số điều luật cơ bản . PC: - Tích cực tự giác trong tập luyện, và biết điều khiển tổ nhóm trong tập luyện
34	Kiểm tra cuối học kì I: Ném bóng	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GVchọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GVchọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
35	<i>Đánh giá thể lực học sinh</i>	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GVchọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GVchọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
36	<i>Đánh giá thể lực học sinh</i>	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GVchọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GVchọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
HỌC KÌ II			
	Chủ đề 4: Chạy cự li trung bình	07	

37	Bài 1: Kỹ thuật chạy giữa quãng Giới thiệu chung về kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Học kỹ thuật chạy trên đường thẳng, trò chơi phát triển sức bền(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng NL: - Biết thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
38	Ôn tập kỹ thuật chạy trên đường thẳng. Học kỹ thuật chạy trên đường vòng trò chơi phát triển sức bền(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng NL: -Biết thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
39	Ôn tập kỹ thuật chạy trên đường thẳng, kỹ thuật chạy trên đường vòng trò chơi phát triển sức bền(GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng NL: - Biết thực hiện được kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
40	Bài 2: Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích - Học kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích. NL: - Biết được một số luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
41	Ôn kỹ thuật xuất phát và tăng		KT: - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ

	tốc sau xuất phát. Học kỹ thuật chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền (GV chọn)		thuật chạy về đích. NL: - Biết được một số luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
42	Ôn kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích, trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích. NL: - Biết được một số luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
43	Ôn kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích, một số luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình, trò chơi phát triển sức nhanh, sức bền (GV chọn)		KT: - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích. NL: - Biết được một số luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
	Chủ đề 5: Đá cầu	23	
44	Bài 1: Kỹ thuật di chuyển ngang và tung cầu bằng đùi Học: Kỹ thuật di chuyển ngang; Trò chơi: “Tung cầu trúng đích”.		KT: - Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Trò chơi: “Tung cầu trúng đích”. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Trò chơi: “Tung cầu trúng đích”. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

45	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Học: Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức”.	KT: -Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức”. NL: -Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức”. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
46	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Rồng rắn lên mây”.	KT: - Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Rồng rắn lên mây” NL: -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
47	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức”.	KT: - Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi Trò chơi: “Tâng cầu tiếp sức” NL: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
48	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Thi đấu tâng cầu”.	KT: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tâng cầu bằng đùiTrò chơi: “Thi đấu tâng cầu” NL: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

49	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức”.		KT: - Thực hiện kỹ thuật di chuyển ngang; Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi. Trò chơi: “Tăng cầu tiếp sức” NL: -Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
50	Kiểm tra giữa kì II: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi, di chuyển ngang,	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
51	Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân Học: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Trò chơi: “Chạy đích dắc tiếp sức”.		KT: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân. Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô NL: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
52	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Học: Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tăng cầu bằng mu bàn chân”		KT: - Thực hiện Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Trò chơi: “Chạy đích dắc tiếp sức” NL: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
53	Luyện tập: Kỹ thuật di		KT: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; kỹ thuật tăng cầu bằng

	chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô.		mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân” NL: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
54	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Giới thiệu: Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân”.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; biết: Một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân” NL: - Biết thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; biết một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu; PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
55	Luyện tập: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô NL: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy lò cò theo ô PC: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
56	<i>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân</i> Học: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến		KT: - Thực hiện được kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân NL: - Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân PC: - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin

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

	chuyển tiến lùi trên nửa sân; Di chuyển ngang sân.		bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến lùi trên nửa sân ; Di chuyển ngang sân. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
61	Luyện tập: Kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Đá cầu trúng đích”. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
62	<i>Bài 4: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân</i> Học: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao NL: - Biết thực hiện kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
63	Luyện tập: Kỹ thuật thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Chuyển cầu tiếp sức”.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Chuyển cầu tiếp sức”. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Chuyển cầu tiếp sức”. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
64	Luyện tập: Kỹ thuật thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể		KT: - Thực hiện được kỹ thuật thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bật bục đổi chân liên tục; Trò chơi: “Chuyển cầu tiếp sức”.

	lực: Bất bực đôi chân liên tục; Trò chơi: “Chuyền cầu tiếp sức”.		NL: - Biết thực hiện kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bất bực đôi chân liên tục; Trò chơi: “Chuyền cầu tiếp sức”. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
65	Luyện tập: Kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; Giới thiệu: Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu; Bài tập phát triển thể lực: Bất bực đôi chân liên tục.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; biết được: Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu; Bài tập phát triển thể lực: Bất bực đôi chân liên tục. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; biết được: Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu; Bài tập phát triển thể lực: Bất bực đôi chân liên tục. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
66	Luyện tập: Kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: chạy 30m xuất phát cao; Trò chơi: “Đội nào khéo nhất”.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bất nhảy lò cò theo ô. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bất nhảy lò cò theo ô. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.
67	Luyện tập: Kỹ thuật thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân; Bài tập phát triển thể lực: Bất bực đôi chân liên tục; Trò chơi: “Chuyền cầu tiếp sức”.		KT: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân”. NL: - Biết thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến, lùi; Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân; Trò chơi: “Thi tâng cầu bằng mu bàn chân”. PC: - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin.

68	Kiểm tra cuối kì II: Kỹ thuật tăng cầu, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
69	<i>Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</i>	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
70	<i>Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.</i>	01	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày.	Thực hành

			PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 17	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 25	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 34	KT: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); NL: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn). Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. PC: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm	Thực hành

			tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	
--	--	--	---	--

III. Các nội dung khác (nếu có):

.....

.....