

Phụ lục I

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 KHỐI LỚP 7
(Năm học 2022 – 2023)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: ; Số học sinh ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có): 320

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: ; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0 . Đại học: 3 Trên đại học: 0

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: ; Khá: ; Đạt: ; Chưa đạt: tốt

3. Thiết bị dạy học:

ST T	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	3	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	3	Chủ đề: chạy cự ly ngắn (60m)	
3	Thước đo, xẻng xới cát	3	Chủ đề: nhảy xa	
4	Quả cầu đá	90	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	4bộ	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	

2	Sân bóng đá 5 người	01	Tập bóng đá	
3	Nhà tập đa năng	01	Tập đá cầu	
4	Sân bóng rổ	01	Tập bóng rổ	
5	Sân cầu lông	03	Tập cầu lông	
6	Hồ nhảy xa	01	Nhảy xa	

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: Chạy cự li ngắn	10	
1	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDTT. - Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện.
2	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện.
3	- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường không khí để tập luyện - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng .		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa

	- Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện.
4	- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng . - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
5	- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng . - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
6	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) - Lựa chọn, sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
7	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.		- Thực hiện được giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển

	- Trò chơi phát triển sức nhanh.		sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
8	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn giữa quãng, về đích và. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
9	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn giữa quãng, về đích và. Phối hợp tốt 4 giai đoạn KT. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
10	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.		- Thực hiện được giai đoạn giữa quãng, về đích và. Phối hợp tốt 4 giai đoạn KT. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và biết lựa chọn, tham gia các trò chơi vận động phát triển sức nhanh. - Đoàn kết chăm chỉ trong tập luyện
	Chủ đề 2: Bài Thể dục (7 Tiết)	7	
11	Bài 1: Bài TD liên hoàn (từ nhịp 1 – 6) - Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 6) - Trò chơi phát triển khéo léo.		- Thực hiện được từ nhịp 1- 6 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
12	- Ôn Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 6) - Học Từ nhịp 6 đến nhịp 10.		- Thực hiện được từ nhịp 1-10 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác

			- Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
13	Bài 2: Bài TD liên hoàn (từ nhịp 11 – 16) - Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 16) - Trò chơi phát triển khéo léo.		- Thực hiện được từ nhịp 1-16 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
14	- Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 20) - Trò chơi phát triển khéo léo.		- Thực hiện được từ nhịp 1-20 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
15	Bài 3: Bài TD liên hoàn (từ nhịp 21 – 32) - Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) - Trò chơi phát triển khéo léo.		- Thực hiện được từ nhịp 21-32 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
16	Kiểm tra giữa HKI. Kiểm tra kỹ thuật chạy nhanh 60m	1	- Thực hiện được 4 giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng, về đích.
17	- Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 32)		- Thực hiện được từ nhịp 21-32 của bài thể

	- Trò chơi phát triển khéo léo.		dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
18	Hoàn thiện bài thể dục liên hoàn 32 nhịp; Tổ chức kiểm tra thử (đánh giá tx)		- Thực hiện được từ nhịp 1-32 của bài thể dục liên hoàn 32 động tác - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện, và nhận xét kết quả tập luyện - Tập trung tiếp thu bài học, tích cực tập luyện
	Chủ đề 3: Nhảy xa kiểu ngồi (17 tiết)	15	
19	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Giậm nhảy và bước bộ - một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDTT. - Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa Chăm chỉ và có trách nhiệm trong tập luyện
20	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Giậm nhảy và bước bộ - một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa Chăm chỉ và có trách nhiệm trong tập luyện
21	- Giậm nhảy và bước bộ - một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa Chăm chỉ và có trách nhiệm trong tập luyện
22	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy

	- Cách đo đà - Chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh		- xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa Chăm chỉ và có trách nhiệm trong tập luyện
23	- Cách đo đà - Chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
24	- Cách đo đà - Chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
25	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - Kỹ thuật bay trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát - trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
26	- Kỹ thuật bay trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát - trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
27	- Kỹ thuật bay trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát - trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
28	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
29	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
30	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa

31	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong ti đấu điền kinh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
32	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi - Ôn phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong ti đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
33	- Ôn phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong ti đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức mạnh		- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
34	Kiểm tra cuối HKI. Kiểm tra, kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDTT. - Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật trong nhảy xa
35	Kiểm tra thể lực học sinh. Kiểm tra Bật xa tại chỗ		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDTT. - Nắm được động tác kỹ thuật thực hiện thực hiện tốt nội dung kiểm tra.
36	Kiểm tra thể lực học sinh. Kiểm tra. Chạy thoải 4 x 10m		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDTT. - Nắm được động tác kỹ thuật thực hiện thực hiện tốt nội dung kiểm tra.
HỌC KỲ II: (từ ngày.....tháng.....năm 2023)			
Chủ đề 4: Chạy cự li trung bình (7 tiết)			
37	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng - Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập

	- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục - Trò chơi phát triển sức bền		luyện TDTT. - Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
38	- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng - Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
39	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
40	- Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
41	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
42	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của

			giờ học
43	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền		- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe quan sát và tập luyện - chăm chỉ và chấp hành tốt các quy định của giờ học
Phần 2: Thể thao tự chọn. Đá cầu (23 Tiết)			
44	Bài 1: Kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Một số qui định về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện TDDT. - Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
45	- Luyện tập kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Một số qui định về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
46	- Luyện tập kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: thi tăng cầu		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
47	- Luyện tập kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: Thi tăng cầu		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện

48	- Luyện tập kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: Thi tăng cầu		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
49	Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
50	- Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
51	- Luyện tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới; phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Thi phát cầu vào ô tính điểm		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
52	Kiểm tra giữa HKII. Kiểm tra kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện.	1	- Thực hiện được KT phát cầu cao chân chính diện . - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu
53	- Luyện tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới; phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng má trong bàn chân. - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột

	- Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Thi phát cầu vào ô tính điểm		- căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
54	- Luyện tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới; phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Thi phát cầu vào ô tính điểm		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng mu chính diện . - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
55	- Luyện tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới; phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: chạy nâng cao đùi, bật nhảy phải, trái - Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Thi phát cầu vào ô tính điểm		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng mu chính diện . - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
56	Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi - Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi chân thuận; đỡ cầu bằng đùi chân không thuận - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: bật đổi chân; lò cò đổi chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: giữ cầu ổn định		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng đùi chân thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
57	- Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi chân thuận; đỡ cầu bằng đùi chân không thuận - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: bật đổi chân; lò cò đổi chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: giữ cầu ổn định		- Thực hiện được KT tăng cầu bằng đùi chân thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện

	định		
58	- Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi chân thuận; đỡ cầu bằng đùi chân không thuận - Bài tập phát triển sức mạnh của chân: bật đôi chân; lò cò đôi chân - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: đỡ cầu tiếp sức		- Thực hiện được KT nâng cầu bằng đùi chân thuận, không thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
59	- Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ; phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi - Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi; Di chuyển sang bên phải, trái đỡ cầu bằng đùi - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: đỡ cầu tiếp sức		- Thực hiện được KT nâng cầu bằng đùi chân thuận, không thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
60	- Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ; phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi - Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi; Di chuyển sang bên phải, trái đỡ cầu bằng đùi - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: giữ cầu ổn định, đỡ cầu tiếp sức		- Thực hiện được KT nâng cầu bằng đùi chân thuận, không thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
61	- Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi: đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ; phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi - Di chuyển tiến, lùi đỡ cầu bằng đùi; Di chuyển sang bên phải, trái đỡ cầu bằng đùi - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: đỡ cầu tiếp sức		- Thực hiện được KT nâng cầu bằng đùi chân thuận, không thuận - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
62	Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyền cầu - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột

	má trong bàn chân - Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo		căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
63	- Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyền cầu - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
64	- Luyện tập kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: chạy nhanh từ 20-30m; phối hợp tăng cầu nhiều lần - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: chuyền cầu vào ô quy định		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyền cầu - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
65	- Luyện tập kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: chạy nhanh từ 20-30m; phối hợp tăng cầu nhiều lần		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyền cầu - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
66	Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: chạy nhanh từ 20-30m; phối hợp tăng cầu nhiều lần		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyền cầu bằng má trong bàn chân - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong

	- Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: chuyển cầu vào ô quy định		môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
67	- Ôn, Luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động: chạy nhanh từ 20-30m; phối hợp tăng cầu nhiều lần - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo: chuyển cầu vào ô quy định		- Thực hiện được KT di chuyển tiến, lùi, chuyển cầu bằng má trong bàn chân - Biết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
68	Kiểm tra cuối kỳ II. Kiểm tra Kỹ thuật đá cầu : Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân	1	- Thực hiện được KT chuyển cầu bằng má trong bàn chân áp dụng vào kiểm tra - Nắm được Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu - Tự giác trong tập luyện
69	Kiểm tra thể lực học sinh Kiểm tra Gập Thân	1	- Học sinh nắm được cách thức thực hiện, thực hoàn thành các yêu cầu kiểm tra.
70	Kiểm tra thể lực học sinh Kiểm tra chạy tùy sức trong vòng 5 phút	1	- Học sinh nắm được cách thức thực hiện, thực hoàn thành các yêu cầu kiểm tra.

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

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

			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	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (do GV chọn); - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 34	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập, kiểm tra - Thực hiện đúng nội dung ôn tập, kiểm tra - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có):