

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO UÔNG BÍ
TRƯỜNG THCS YÊN THANH

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN THỂ DỤC
TRUNG HỌC CƠ SỞ**

Năm học 2022 - 2023

HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

1. Do đặc điểm dạy và học môn Thể dục phụ thuộc rất nhiều vào thời tiết, khí hậu nên không dạy Thể dục vào tiết 5 buổi sáng và tiết 1 buổi chiều; không bố trí dạy học 2 tiết liền cùng buổi hoặc trái buổi học chính khóa.

2. Đối với môn thể thao tự chọn (TTTC): Sở ban hành phân phối chương trình 3 môn (Cầu lông, Ném bóng và Bóng đá) theo quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11/9/2007, giáo viên căn cứ năng lực chuyên môn của bản thân, điều kiện thực tế về cơ sở vật chất của nhà trường và sở thích của học sinh để dạy 1 trong 3 môn TTTC nêu trên. Ngoài các môn TTTC đó được Sở GD&ĐT biên soạn PPCT, giáo viên có thể dạy môn thể thao khác, nhưng phải xây dựng kế hoạch dạy học, kế hoạch giáo dục cho cả cấp học (4 lớp); đảm bảo vừa sức và phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi học sinh; phải được Hiệu trưởng nhà trường đồng ý, trình Trưởng phòng Giáo dục và Đào tạo phê duyệt mới được thực hiện. Môn TTTC có giá trị như một nội dung trong phân cứng của chương trình thể dục THCS.

3. Kế hoạch giáo dục có phần “do GV chọn”, GV sẽ lựa chọn những trò chơi, động tác bổ trợ, bài tập thể lực sao cho phù hợp với nội dung giảng dạy. Nội dung đội hình đội ngũ, bài thể dục phát triển chung, GV cần tiếp tục cho học sinh ôn luyện trong phần khởi động, đặc biệt những tiết có nội dung chạy bền, giáo viên cần tính toán kỹ lưỡng vận động của các nội dung trong cùng tiết dạy để đưa ra lượng vận động hợp lý theo nhóm sức khỏe và giới tính, sao cho vừa sức học sinh, tránh hiện tượng quá tải. Trong 1 tiết dạy, nội dung chạy bền được sắp xếp một cách hợp lý vào cuối phần cơ bản, như vậy thời gian chạy bền khoảng 3-8 phút, Khi học sinh đó học đủ thời lượng và luyện tập thường xuyên thì giáo viên kiểm tra chạy bền.

5. Kế hoạch giáo dục từng lớp đó qui định thời gian, nội dung kiểm tra định kỳ (KTđk: hệ số 2 và hệ số 3) để giáo viên căn cứ thực hiện. Ngoài ra trong quá trình dạy học, giáo viên cần chủ động tổ chức kiểm tra miệng, kiểm tra lý thuyết hoặc kiểm tra thực hành để mỗi học sinh có thêm tối thiểu 3 lần kiểm tra thường xuyên (KTtx: hệ số 1) trong một học kỳ.

LỚP 8

Cả năm: 70 tiết	
Học kỳ I:	18 tuần x 2 tiết = 36 tiết
Học kỳ II:	17 tuần x 2 tiết = 34 tiết

HỌC KỲ I

Tuần	Tiết	Chương/Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH, ứng dụng CNTT	Nội dung giáo dục tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú (Nội dung điều chỉnh, bổ sung khi thực hiện nếu có)
1	1	<p>Chủ đề lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.</p> <p>Tiết 1: Một số hiểu biết cần thiết</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết khái niệm, phân loại sức nhanh - Phân biệt được một số hình thức biểu hiện sức nhanh. - Có nền nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, giữ gìn vệ sinh chung. Tự giác, tích cực tập luyện. 	Tranh, máy chiếu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Học từ nhịp 1 - 8 - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 8. - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; và biết khái niệm về chạy cự li ngắn. - Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1– 8 - Thực hiện cơ bản được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; và biết khái niệm về chạy cự li ngắn. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn 	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		ngắn.	trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
2	3	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 8 - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy đích dắc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 8. - Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi (do GV chọn). - Biết cách chạy đích dắc tiếp sức và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy. - Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1– 8 - Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản đúng chạy đích dắc tiếp sức và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy. - 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. 	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	4	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 8; Học từ nhịp 9 - 17 - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 8 và từ nhịp 9-17 - Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1-8. và từ nhịp 9-17 - Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). - 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. 	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
3	5	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17 - Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 17. - Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m. 	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ.</p>	<p>- Biết cách chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức và cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-17</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức và cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ.</p> <p>- 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.</p>				
	6	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17; Học từ nhịp 18 - 25</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p>	<p>- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 17 và từ nhịp 18-25</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1 – 17 và từ nhịp 18-25</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”, xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
4	7	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 25</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ</p>	<p>- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 25.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”; xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Biết cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do GV chọn).</p>	Cờ, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>cao”; xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Chạy bền: Cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do GV chọn).</p>	<p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-25</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tốc độ cao”; xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do GV chọn).</p> <p>- 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.</p>				
	8	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 25; Học từ nhịp 26 - 35</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”; Học: Cách đo và đóng bàn đạp, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p>	<p>- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 25 và từ nhịp 26-35</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”, cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1 – 25 và từ nhịp 26-35</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Lò cò tiếp sức”, cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
5	9	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 18 – 35.</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), Trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật</p>	<p>- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 35.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- Biết cách vượt một số chướng ngại vật tiếp sức</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-35</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát thấp - Chạy lao.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng vượt một số chướng ngại</p>	Cờ, còi, bàn đạp		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		tiếp sức.	vật tiếp sức. - 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.				
	10	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35). - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m).	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 35 - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; và chạy giữa quãng (60m). - Thực hiện cơ bản được các động tác từ nhịp 1-35 - Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; và chạy giữa quãng (60m). - 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.	Cờ, còi, bàn đạp		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
6	11	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 – 35). - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ 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.	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 35. - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m). - Biết cách vượt một số chướng ngại vật tiếp sức - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-35 - Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m). - Thực hiện cơ bản đúng vượt một số chướng ngại vật tiếp sức. - 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.	Cờ, còi, bàn đạp		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	12	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1	- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 35 - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kỹ	Cờ, còi, bàn		Thực hiện theo đúng tiến	

		<p>– 35).</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m). (KT 15P)</p>	<p>thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-35</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- 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..</p>	đạp		trình bài học	
7	13	<p>- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p>	<p>- Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 1 – 35.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1-35</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, giây đích		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	14	<p>- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.</p> <p>- Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn;</p>	<p>- Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 35 động tác.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích.	chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m), chạy về đích và đánh đích. - 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.				
8	15-16	Bài TD: Ôn tập và kiểm tra giữa kỳ.	- Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - 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.	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
9	17	- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.	- Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - 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.	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	18	- Bài TD: Ôn tập và hoàn thiện Bài thể dục.	- Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung 35 động tác. - 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.	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
10	19	Chủ đề lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh. Tiết 2: Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.	- Biết phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh. - Vận dụng để tập luyện phát triển sức nhanh. - Có nền nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, giữ gìn vệ sinh chung. Tự giác, tích cực tập luyện.	Tranh, máy chiếu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

	20	<p>- 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.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
11	21	<p>- 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.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	22	<p>- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn).</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích,		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</p> <p>- ĐHDN: Ôn Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0 - 2 - 4, chạy đều - đứng lại.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0 - 2 - 4, chạy đều - đứng lại.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0 - 2 - 4, chạy đều - đứng lại.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	đồng hồ bấm giây			
12	23	<p>- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</p> <p>- ĐHDN: Ôn một số kĩ 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.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số kĩ 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.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số kĩ 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.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện..				
	24	<p>- 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.</p> <p>- 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).KT 15P</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số kỹ năng ĐHĐN, đi đều, chạy đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số kỹ năng ĐHĐN, đi đều, chạy đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
13	25	<p>- 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.</p> <p>- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng HS còn yếu hoặc kiểm tra một số</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Biết cách thực hiện một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số kỹ năng HS thực</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		HS (do GV chọn).	hiện còn yếu (do GV chọn). - 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.				
	26	- 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. - Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển.	- Biết cách thực hiện 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. - Biết cách thực hiện tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. - Thực hiện cơ bản đúng 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. - Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. - 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.	Cầu, Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
14	27	- 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. - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu	- Kiến thức: g tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - Biết cách thực hiện tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển và đỡ cầu bằng ngực. - Thực hiện cơ bản đúng 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. - Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển và đỡ cầu bằng ngực.	Cầu, Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		bằng ngực.	- 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.				
	28	- Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển, đỡ cầu bằng ngực. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển, đỡ cầu bằng ngực. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển, đỡ cầu bằng ngực. -Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Cầu, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
15	29	Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu 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). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực và một số điểm trong Luật Đá cầu (phần phát cầu). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực và một số điểm trong Luật Đá cầu (phần phát cầu). - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Cầu, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	30	- Đá cầu: Ôn tăng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực;	- Biết cách thực hiện tăng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu.	Cầu, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu.</p> <p>-Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>				
16	31-32	<p>- Đá cầu: Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ I (2 tiết).</p>	<p>- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và kiểm tra.</p> <p>- 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.</p>	Còi..		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
17	33	<p>- Đá cầu: Ôn tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực; Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân</p> <p>-Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cầu, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	34	<p>- Đá cầu: Ôn tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực; Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu</p>	<p>- Biết cách thực hiện tâng cầu (do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng tâng cầu (do GV</p>				

		bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	chọn), đỡ cầu bằng ngực và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân -Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.				
18	Tiết 35-36	- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết): Bật xa tại chỗ và chạy 30m xuất phát cao	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và kiểm tra. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	Còi, thước, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

HỌC KỲ II

Tuần	Tiết	Chương / Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH, Ứng dụng CNTT	Nội dung giáo dục tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
19	37	<p>- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Giới thiệu nội dung ném bóng xa, trò chơi (do GV chọn).</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- Biết nội dung ném bóng xa và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được trò chơi (do GV chọn) và nắm được nội dung ném bóng xa.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném	-Bơi-cứu đuối	Lợi ích của tập luyện bơi lội (trang 11-12)	
	38	<p>- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy).</p> <p>- Biết cách thực hiện bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
20	39	<p>- 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).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn các nội dung tiết 38, trò chơi (do GV chọn).</p>	<p>- Biết cách thực hiện 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).</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 38, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được 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). - - Thực hiện cơ bản các nội dung tiết 38, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném	-Bơi-cứu đuối	Nguyên nhân, rủi ro, phòng ngừa đuối nước (trang 81-82)	
	40	<p>- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Học: Kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</p> <p>- Biết cách thực hiện kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
21	41	- Nhảy xa: Ôn một số	- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ, trò chơi	Còi,	Bơi - cứu	Kỹ	

		<p>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 kỹ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn: Kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi ném bóng vào cổ chai.</p>	<p>“Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không, kỹ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm).</p> <p>- Biết cách thực hiện kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi ném bóng vào cổ chai.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được 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, kỹ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được kỹ thuật giai đoạn RSCC, trò chơi ném bóng vào cổ chai.</p> <p>- 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.</p>	cuốc, ván giậm, bóng ném	đuổi	thuật cứu đuối (trang 82-85)	
	42	<p>- Nhảy xa: Trò chơi và một số động tác hỗ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Học: Phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo; Trò chơi: Ném bóng trúng đích;</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện trò chơi và một số động tác hỗ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được trò chơi và một số động tác hỗ trợ (do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
22	43	<p>- Nhảy xa: Như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai</p>	<p>- Biết cách thực hiện nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà - giậm nhảy).</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn</p>	Còi, cuốc,	Bơi - cứu đuối	Phương pháp giải	

		<p>đoạn chạy đà - giậm nhảy).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo, trò chơi ném bóng trúng đích. (KT 15P)</p>	<p>bị với đà 2 - 4 bước chéo, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà - giậm nhảy).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- 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.</p>	<p>ván giậm, bóng ném</p>		<p>thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía trước (trang 87)</p>	
	44	<p>- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo; Học: Kỹ thuật chạy đà; Trò chơi: Do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo và kỹ thuật chạy đà, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo và kỹ thuật chạy đà, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	<p>Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném</p>		<p>Thực hiện theo đúng tiến trình bài học</p>	
23	45	<p>- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn: Kỹ thuật chạy đà, trò chơi do GV chọn.</p>	<p>- Biết cách thực hiện luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p> <p>- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</p>	<p>Còi, bóng ném</p>	<p>Bơi - cứu đuối</p>	<p>Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía sau (trang 87)</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản được kỹ thuật chạy đà, trò chơi do GV chọn. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC (Ném bóng): Ôn kỹ thuật chạy đà; Học: Đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân; Trò chơi: Do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà và đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân, trò chơi do GV chọn. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - Thực hiện cơ bản được kỹ thuật chạy đà và đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân, trò chơi do GV chọn. - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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. 	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
24	47	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC (Ném bóng): Ôn các nội dung tiết 46; Học: Phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà; Trò chơi: Ném 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - Biết cách thực hiện các nội dung tiết 46; và phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà; Trò chơi ném bóng xa trúng đích. - Thực hiện cơ bản được hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 46; và phối 	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném	Bơi - cứu đuối	Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng(trang 87)	

		bóng xa trúng đích.	<p>hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà; Trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- 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.</p>				
	48	<p>- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà; Trò chơi ném bóng xa trúng đích</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà, trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà, trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuộc, ván giậm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
25	49-50	Nhảy xa: Ôn tập và kiểm tra giữa kỳ.	<p>- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và kiểm tra.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuộc, ván giậm,		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
26	51	<p>- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy</p>	<p>- Biết cách thực hiện trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 48 và kỹ thuật</p>	Còi, cuộc, ván giậm,	Bơi - cứu đuối	Tự cứu để thoát hiểm (trang 88-	

		<p>xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn các nội dung tiết 48; Học: Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng;</p>	<p>giai đoạn ra sức cuối cùng;</p> <p>- Thực hiện cơ bản được trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 48 và kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng;</p> <p>- 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.</p>	bóng ném		89)	
	52	<p>- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn: Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng; Trò chơi chạy tiếp sức đập bóng. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Biết cách thực hiện kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và trò chơi chạy tiếp sức đập bóng.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và trò chơi chạy tiếp sức đập bóng</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cuốc, ván giậm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
27	53	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn kỹ thuật giai đoạn ra</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách thực hiện kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>sức cuối cùng; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng và trò chơi (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - TTTC (Ném bóng): Ôn các nội dung tiết 53; Trò chơi (do GV chọn). 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - Biết cách thực hiện các nội dung tiết 53 và trò chơi (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 53 và trò chơi (do GV chọn). - 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.. 	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
28	55	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - TTTC (Ném bóng): Học kỹ thuật giai đoạn giữ thẳng bằng, phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng; Trò chơi (do GV chọn). 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (do GV chọn) và học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - Biết cách thực hiện kỹ thuật giai đoạn giữ thẳng bằng, phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, trò chơi (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (do GV chọn) và học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - Thực hiện cơ bản được kỹ thuật giai đoạn giữ thẳng bằng, phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, trò chơi (do GV chọn). - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập 	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm	Bơi - cứu đuối	Giới thiệu về kỹ thuật sơ cấp cứu đuối nước (trang 89-90)	

			luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
	56	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đó học ở lớp 6, 7 (do GV chọn), kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn các nội dung tiết 55; Học phối hợp 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi (do GV chọn).KT 15P</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đó học ở lớp 6, 7 (do GV chọn), kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 55 và phối hợp 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đó học ở lớp 6, 7 (do GV chọn), kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 55 và phối hợp 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
29	57	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn; Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn phối hợp 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi (do GV chọn).</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn và kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>-Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn và kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét</p>	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			kết quả tập luyện.				
	58	<p>- 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”).</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Ôn phối hợp 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn, chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng, giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”).</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn, chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng, giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
30	59	<p>- Nhảy cao: Ôn đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</p> <p>- TTTC (Ném bóng): Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.</p>	<p>- Biết cách thực hiện đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</p> <p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét</p>	Còi, bóng ném, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			kết quả tập luyện.				
	60	- TTTC (Ném bóng): Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà. - 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.	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng trình bài học	
31	61	- TTTC (Ném bóng): Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà.- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa có đà. - 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.	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng trình bài học	
	62	- Nhảy cao: Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua”. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua”. - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng trình bài học	
32	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 chọn).	- Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua”. Và một số bài tập phát triển mạnh của chân (do giáo viên chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua”. Và một số bài tập phát triển mạnh của	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng trình bài học	

		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	chân (do giáo viên chọn). - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.				
	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.	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - 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..	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
33	65-66	Nhảy cao: Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ II (2 tiết).	- Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và 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.	Còi...		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
34	67	- 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.	- Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện..				
	68	- Nhảy cao: Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn).	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “kiểu bước qua” và một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn). - 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.. 	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
35	69-70	- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết). Nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và 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. 	Còi, thảm, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

LỚP 9

Cả năm: 70 tiết	
Học kỳ I:	18 tuần x 2 tiết = 36 tiết
Học kỳ II:	17 tuần x 2 tiết = 34 tiết

HỌC KỲ I

Tuần	Tiết	Chương /Bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH, ứng dụng CNTT	Nội dung giáo dục tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú
1	1	<p>Chủ đề lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền.</p> <p>Tiết 1: Một số hiểu biết cần thiết</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số khái niệm về sức bền (sức bền, sức bền chung, sức bền chuyên môn) - Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập. - 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. 	Tranh, máy chiếu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện 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. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên, hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục. - Thực hiện cơ bản được 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. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên và cách khắc phục hiện tượng cực điểm. 	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			- 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	3	- Chạy ngắn: Ôn trò chơi "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.	- Biết cách thực hiện trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", tư thế sẵn sàng xuất phát. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên, hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục. - Thực hiện cơ bản được trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", tư thế sẵn sàng xuất phát. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên và cách khắc phục hiện tượng cực điểm. - 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.	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	4	- Chạy ngắn: Trò chơi "Chạy đuổi", ngòi mặt hướng chạy - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện trò chơi "Chạy đuổi", ngòi mặt hướng chạy - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được trò chơi "Chạy đuổi", ngòi mặt hướng chạy - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
3	5	- Bài TD: Học 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, tại chỗ đánh tay.	- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng). - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay. - Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng). - Thực hiện cơ bản được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
	6	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng).</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
4	7	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 10 (nam); từ nhịp 1 - 10 (nữ); Học từ nhịp 11 - 18 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục.</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 10 (nam); từ nhịp 1 - 10 (nữ) và từ nhịp 11 - 18 (nam, nữ).</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Biết hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 10 (nam); từ nhịp 1 - 10 (nữ) và từ nhịp 11 - 18 (nam, nữ).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.</p> <p>- Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ)	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ)</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy</p>	Còi, cờ		Thực hiện	

		<p>- 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.</p>	<p>đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy - xuất phát, ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ)</p> <p>- Thực hiện cơ bản được 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.</p> <p>- 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.</p>			theo đúng tiến trình bài học	
5	9	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ); Học từ nhịp 19-25 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ) và từ nhịp 19-25 (nam, nữ).</p> <p>- Biết cách thực hiện xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m) và kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 18 (nam, nữ) và từ nhịp 19-25 (nam, nữ).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m) và kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m)</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	10	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 25 (nam); Học từ nhịp 26 - 30 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ, trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao.</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 25 (nam, nữ) và từ nhịp 26 - 30 (nam, nữ).</p> <p>- Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao..</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 25 (nam, nữ) và từ nhịp 26 - 30 (nam, nữ).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số bài tập bổ trợ, trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi", kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao..</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.</p>	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
6	11	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 30 (nam, nữ); Học từ nhịp 31 - 35 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 30 (nam, nữ) và từ nhịp 31 - 35 (nam, nữ).</p> <p>-Biết cách thực hiện xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 30 (nam, nữ) và từ nhịp 31 - 35 (nam, nữ).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.</p> <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	12	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 35 (nam, nữ); Học từ nhịp 36 - 40 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m). (KT 15P)</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 35 (nam, nữ) và từ nhịp 36 - 40 (nam, nữ).</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 35 (nam, nữ) và từ nhịp 36 - 40 (nam, nữ).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m).</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.</p> <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
7	13	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ); Học từ nhịp 41 - 45 (nam, nữ).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức</p>	<p>- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ) và từ nhịp 41 - 45 (nam, nữ).</p> <p>- Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản</p>	Còi, còi		Thực hiện theo đúng tiến trình	

		<p>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 li ngắn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 40 (nam, nữ) và từ nhịp 41 - 45 (nam, nữ). - Thực hiện cơ bản được một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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. 			bài học	
	14	<p>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam, nữ).</p> <p>- 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 45 (nam, nữ). - Biết cách thực hiện 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. - Thực hiện cơ bản được từ nhịp 1 - 45 (nam, nữ). - Thực hiện cơ bản được 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. - 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. 	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
8	15-16	Bài TD : Ôn tập và kiểm tra giữa kỳ	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung 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. 	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
9	17	- Bài TD: Ôn tập Bài thể dục (nam, nữ).	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng). - Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, 	Còi, cờ		Thực hiện	

		<p>- 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), giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn)</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m), giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m), giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>			theo đúng tiến trình bài học	
	18	<p>Chủ đề lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền.</p> <p>Tiết 2: Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện.</p>	<p>- Biết một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện.</p> <p>- Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập.</p> <p>- 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.</p>	Tranh, máy chiếu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
10	19	<p>- Bài TD: Ôn tập bài thể dục (nam, nữ).</p> <p>- 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.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng).</p> <p>- Biết cách thực hiện 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.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được 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.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	Còi, cờ		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			- 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.				
	20	- Bài TD: Ôn tập bài thể dục (nam, nữ). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	21	- Bài TD: Ôn tập bài thể dục (nam, nữ). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được bài thể dục 45 động tác (nam, nữ riêng). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
11	22	- 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 cách thực hiện một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). - Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm) - bật cao và một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). - Thực hiện cơ bản được phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm	Còi, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>nhảy (vào ván giậm) - bật cao và một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>				
12	23	<p>- 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).</p> <p>- Nhảy xa: Ôn chạy 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - “bước bộ” trên không (do GV chọn).</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).</p> <p>- Biết cách thực hiện chạy 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - “bước bộ” trên không (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh do GV chọn, xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - “bước bộ” trên không (do GV chọn).</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	24	<p>- 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).</p> <p>- Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng</p>	<p>- Biết cách thực hiện xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lãng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức</p>	Cờ, còi, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>chân lãng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn). KT 15P</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>nhánh (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lãng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).</p> <p>-Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>				
13	25	<p>- Nhảy xa: Ôn phối hợp Chạy đà 7 - 9 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lãng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà 7 - 9 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lãng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng phối hợp chạy đà 7 - 9 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lãng; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	26	<p>- Nhảy xa: Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập hỗ trợ nhảy xa.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập hỗ trợ nhảy xa.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập hỗ trợ nhảy xa.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Cờ, còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

14	27	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Ôn phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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. 	Còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	28	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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. 	Còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	29	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của Nhảy xa “kiểu ngồi”. Một số bài tập thể lực phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi” và một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn). - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	Còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
	30	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
16	31-32	Nhảy xa: Ôn tập và kiểm tra cuối kỳ	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và kiểm tra. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi...		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
17	33	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi, ván giậm, cuốc		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	34	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy xa: Hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa “kiểu ngồi”. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện kỹ thuật của nhảy xa 				

		hình tự nhiên.	<p>“kiểu ngồi”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>				
18	35-36	<p>- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết).</p> <p>Bật xa tại chỗ - Chạy 30m xuất phát cao</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và kiểm tra. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. <p>Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</p>	Còi, thước, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

HỌC KỲ II

Tuần	Tiết học theo kế hoạch	Tên bài học	Yêu cầu cần đạt	Sử dụng TBDH, ứng dụng CNTT	Nội dung giáo dục tích hợp	Hướng dẫn thực hiện	Ghi chú (Nội dung điều chỉnh, bổ sung khi thực hiện- nếu có)
19	37	<p>- Nhảy cao: Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy - đá lăng, trò chơi: "Lò cò tiếp sức" hoặc do GV chọn.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Giới thiệu nội dung ném bóng xa; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy - đá lăng, trò chơi: "Lò cò tiếp sức" hoặc do GV chọn - Biết cách thực hiện nội dung ném bóng xa; Trò chơi do GV chọn. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đá một bước giậm nhảy - đá lăng, trò chơi: "Lò cò tiếp sức" hoặc do GV chọn - Thực hiện cơ bản được nội dung ném bóng 	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			<p>xa; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- 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.</p>				
	38	<p>- 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.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh; Trò chơi do GV chọn.</p>	<p>- Biết cách thực hiện 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.</p> <p>- Biết cách thực hiện bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được 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.</p> <p>- 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.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Lợi ích của tập luyện bơi lội (trang 11-12)	
20	39	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn các nội dung tiết 38; Tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng bằng hai tay;</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 38, tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng bằng hai tay.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 38, tung và bắt bóng bằng hai tay, ngồi xổm tung và bắt bóng bằng hai tay.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Giới thiệu kỹ thuật trên không		

			<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (ném bóng): Ôn tung và bắt bóng qua khoeo chân; Ném bóng trúng đích; Vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia; 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện 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. - Biết cách thực hiện tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích, vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia. - Thực hiện cơ bản được 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. - Thực hiện cơ bản được tung và bắt bóng qua khoeo chân, ném bóng trúng đích, vận mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia. - 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. 	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Nguyên nhân, rủi ro, phòng ngừa đuối nước (trang 81-82)	
21	41	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" (do GV chọn), chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà. - TTTC (ném bóng): Ôn cầm bóng, tư thế chuẩn bị và chạy đà; Tung và bắt bóng bằng hai tay; 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" (do GV chọn), chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà. - Biết cách thực hiện cầm bóng, tư thế chuẩn bị và chạy đà, tung và bắt bóng bằng hai tay. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" (do GV chọn), chạy đà chính diện - giậm nhảy co 	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy	Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		<p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>chân qua xà.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản được cầm bóng, tư thế chuẩn bị và chạy đà, tung và bắt bóng bằng hai tay. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua").</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân ném bóng; Trò chơi ném bóng trúng đích; Tung và bắt bóng bằng hai tay;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua"). - Biết cách thực hiện đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân ném bóng, trò chơi ném bóng trúng đích, tung và bắt bóng bằng hai tay. - Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua"). - Thực hiện cơ bản được đứng vai hướng ném, thực hiện động tác uốn thân ném bóng, trò chơi ném bóng trúng đích, tung và bắt bóng bằng hai tay. - 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. 	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Kỹ thuật cứu đuối (trang 82-85)	
22	43	<p>- 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện 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". - Biết cách thực hiện các nội dung tiết 42, trò 	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Giới thiệu kỹ thuật tiếp đất	Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

	<p>thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn các nội dung tiết 42, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. (KT 15P)</p>	<p>chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 42, trò chơi ném bóng trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>				
44	<p>- 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).</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn: Phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, trò chơi do GV chọn.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía trước (trang 87)	

			trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
23	45	<p>- 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”.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn các nội dung tiết 44; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 44; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 44; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	46	<p>- 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”.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Học: Phối hợp 4 giai đoạn ném bóng xa có đà; Trò chơi: Do GV chọn.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Biết cách thực hiện phối hợp 4 giai đoạn ném bóng xa có đà, và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được phối hợp 4 giai đoạn ném bóng xa có đà, và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía sau (trang 87)	

			trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
24	47	<p>- 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”.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Ôn các nội dung tiết 46; Trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Biết cách thực hiện các nội dung tiết 46; Trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 46; Trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	48	<p>- 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.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Học giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục a). Trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Biết một số điểm trong Luật ném bóng (mục a) và trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được một số điểm trong Luật ném bóng (mục a) và trò chơi ném bóng xa trúng đích.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng(trang 87)	

			- 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.				
25	49-50	Nhảy cao: Ôn tập và kiểm tra giữa kỳ.	- Biết cách thực hiện nội dung kiểm tra. - Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra. - Thái độ: có nền nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, giữ gìn vệ sinh chung. Tự giác, tích cực tập luyện.	Còi, xà, cột, đệm		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
26	51	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC (ném bóng): Ôn các nội dung tiết 48; Trò chơi ném bóng vào vòng tròn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Biết cách thực hiện các nội dung tiết 48; Trò chơi ném bóng vào vòng tròn. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Thực hiện cơ bản được các nội dung tiết 48; Trò chơi ném bóng vào vòng tròn. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và	- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Biết một số điểm trong Luật ném bóng	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném	Bơi-cứu đuối:	Tự cứu để thoát hiểm (trang 88-89)	

		<p>nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Học: Giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục b), trò chơi ném bóng vào vòng tròn.</p>	<p>(mục b), trò chơi ném bóng vào vòng tròn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Nắm được một số điểm trong Luật ném bóng (mục b), và thực hiện cơ bản được trò chơi ném bóng vào vòng tròn.</p> <p>- 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.</p>				
27	53	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên.</p> <p>- 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.</p>	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	54	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng</p>	Còi, xà, cột, đệm,	Bơi-cứu đuối:	Giới thiệu về kỹ thuật sơ cấp cứu đuối	

		(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC (ném bóng): Học: Giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục c). Trò chơi do GV chọn.	cao thành tích. - Biết một số điểm trong Luật ném bóng (mục c), và trò chơi do GV chọn. - Thực hiện cơ bản được một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Thực hiện cơ bản được một số điểm trong Luật ném bóng (mục c), và trò chơi do GV chọn. - 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.	bóng ném		nước (trang 89-90)	
28	55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chõn (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chõn (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn. - Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chõn (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Thực hiện cơ bản được hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn. - Thực hiện cơ bản được chạy trên địa hình tự nhiên. - 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.	Còi, xà, cột, đệm, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	56	- Nhảy cao: Ôn một số	- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ	Còi, xà,	Bơi-cứu	Những việc	

		<p>động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn. KT 15P</p>	<p>kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- 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.</p>	<p>cột, đệm, bóng ném</p>	<p>đuổi:</p>	<p>cần chú ý trong quá trình cấp cứu đuổi nước(trang 93)</p>	
29	57	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng; Trò chơi do GV chọn.</p>	<p>- Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- 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.</p>	<p>Còi, xà, cột, đệm, bóng ném</p>		<p>Thực hiện theo đúng tiến trình bài học</p>	
	58	<p>- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò</p>	<p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách thực hiện di chuyển bước đơn ra</p>	<p>Còi, cầu, bóng ném</p>		<p>Thực hiện theo đúng tiến trình bài học</p>	

		<p>chơi do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái, tâng cầu bằng đũa, tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.</p>	<p>trước chéch phải, chéch trái, tâng cầu bằng đũa, tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái, tâng cầu bằng đũa, tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.</p> <p>- 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.</p>				
30	59	<p>- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái tâng cầu bằng đũa, 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 đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái.</p>	<p>- Biết cách thực hiện hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Biết cách thực hiện di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái tâng cầu bằng đũa, 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 và di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái.</p> <p>- Thực hiện cơ bản đúng hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng và trò chơi do GV chọn.</p> <p>- Thực hiện cơ bản được di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái tâng cầu bằng đũa, 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 và di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái.</p> <p>- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn</p>	Còi, cầu bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
	60	- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn.	- Biết cách thực hiện luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn. - Thực hiện cơ bản đúng luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn. - 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.	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
	61	- TTTC (ném bóng): Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng, trò chơi do GV chọn.	- Biết cách thực hiện nội dung kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung 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.	Còi, bóng ném		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
31	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).	- Biết cách thực hiện đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn và di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái). - Thực hiện cơ bản đúng đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn và di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái). - 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.	Còi, cầu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
32	63	Đá cầu: Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Học một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23), đấu tập.	- Biết cách thực hiện di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái) và một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23), đấu tập.	Còi, cầu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

		Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập.	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái) và một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23), đấu tập. - 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. 				
	64	<p>Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân;</p> <p>Học: Giới thiệu một số bài tập phối hợp và đấu tập.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - Thực hiện cơ bản đúng phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - 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. 	Còi, cầu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
33	65-66	Đá cầu: Ôn tập và kiểm tra cuối kỳ II (2 tiết).	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và 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. 	Còi...		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
34	67	<p>Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân;</p> <p>Học: Giới thiệu một số bài tập phối hợp và đấu tập.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - Thực hiện cơ bản đúng phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập 	Còi, cầu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

			luyện và nhận xét kết quả tập luyện.				
	68	Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; một số bài tập phối hợp và đấu tập.	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - Thực hiện cơ bản đúng phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và một số bài tập phối hợp và đấu tập. - 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. 	Còi, cầu		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	
35	69-70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh: Nằm ngửa gập bụng và chạy tùy sức 5 phút	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện nội dung ôn tập và kiểm tra. - Thực hiện cơ bản đúng nội dung ôn tập và 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. 	Còi, thảm, đồng hồ bấm giây		Thực hiện theo đúng tiến trình bài học	

DUYỆT BGH



Phạm Thị Hảo

TỔ TRƯỞNG

Lã Thị Phụng

Yên Thanh, ngày 27 tháng 8 năm 2022

GIÁO VIÊN

Nguyễn Văn Bản

