|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT TÂN KỲ**TRƯỜNG THCS TÂN AN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
|  | *Tân An, ngày 18 tháng 9 năm 2020* |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN THỂ DỤC**

**Năm học 2020-2021**

| **TT** | **Bài/chủ đề** | **Yêu cầu cần đạt** | **Thời lượng dạy học** | **Hình thức tổ chức dạy học/hình thức kiểm tra đánh giá** | **Tiết (PPCT)** | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | - Mục tiêu, nội dung chương trình - Lợi ích tác dụng của TDTT ... | - Nhận biết: Biết một số lợi ích, tác dụng của TDTT- Thông hiểu; Nêu được ví dụ minh họa về lợi ích- Vận dụng: Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày- Kiến thức: HS nắm một số hiểu biết đúng đắn về TDTT- Kỷ năng. - Bước đầu trang bị cho HS hiểu biết đúng đắn về TDTT- Phẩm chất. Lắng nghe và thực hiện tốt nội quy khi học bộ môn | 1 tiết | Sân thể dục | 1 | Nếu chủ đề thì sắp xếp lựa chọn từ nội dung/bài nào |
| 2 | - Đội hình đội ngũ - Chạy nhanh - Chạy bền | - Nhận biết:Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu:Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.- Kiến thức. Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác các bài tập.- Kỷ năng.Thực hiện cơ bản đúng động tác các bài tập.- Phẩm chất. Rèn luyện tính tích cực của HS thông qua một số trò chơi. | 4 tiết | Sân thể dục, | 2345 |  |
| 3 | - Đội hình đội ngũ - Chạy nhanh - Chạy bền | - Nhận biết: Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu:Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.- Kiến thức. Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác các bài tập.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc, ngang điểm số, đi đều, thực hiẹn đánh tay, xuất phát cao và chạy 30-60m.- Phẩm chất. Rèn luyện tính tích cực của HS thông qua một số trò chơi. | 3 tiết | Sân thể dục, | 678 |  |
| 4 | Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TDTT (mục 2). | - Nhận biết: Biết một số lợi ích, tác dụng của TDTT- Thông hiểu; Nêu được ví dụ minh họa về lợi ích- Vận dụng: Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày- Kiến thức: HS nắm một số hiểu biết đúng đắn về TDTT- Kỷ năng. - Bước đầu trang bị cho HS hiểu biết đúng đắn về TDTT | 1 tiết | Sân thể dục, | 9 |  |
| 5 | - Đội hình đội ngũ - Chạy nhanh - Chạy bền | - Nhận biết: Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu:Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.- Kiến thức. Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác các bài tập.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc, ngang điểm số, đi đều, thực hiện đánh tay, đổi chân khi đi sai nhịp, xuất phát cao và chạy nhanh 60m, chạy trên địa hình tự nhiên.- Phẩm chất. Rèn luyện tính tích cực của HS thông qua một số trò chơi. | 4 tiêt | Sân thể dục, | 10111213 |  |
| 6 | - Đội hình đội ngũ - Chạy nhanh - Chạy bền | - Nhận biết: Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu:Nắm được khẩu lệnh và cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Vận dụng vào nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.- Kiến thức. Biết các khẩu lệnh và cách thực hiện động tác các bài tập.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc, ngang điểm số, đi đều, thực hiện đánh tay, đổi chân khi đi sai nhịp, xuất phát cao chạy nâng cao đùi và chạy nhanh 60m, chạy trên địa hình tự nhiên.- Phẩm chất. Rèn luyện tính tích cực của HS thông qua một số trò chơi. | 4 tiết | Sân thể dục | 14151617 |  |
| 7 | - Kiểm tra ***đánh giá thường xuyên*** ( Nội dung ĐHĐN) | - Kiến thức. Biết cách thực hiện tập hợp hàng dọc, ngang, dóng hàng điểm số.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác các bài tập nêu trên. | 1tiết | Sân thể dục, kiểm tra theo nhóm. | 18 |  |
| 8 | - Bài TD - Chạy nhanh | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu:Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác các bài tập.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác các bài tập.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết | Sân thể dục | 19 |  |
| 9 | ***- Kiểm tra đánh giá Giữa kỳ*** ( Nội dung Chạy nhanh) | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày.Kiến thức - Biết cách thực hiện kĩ thuật Xuất phát cao – chạy nhanh 60m Kĩ năng:- Thùc hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy nhanh (60m).*Phẩm chất*.- Rèn luyện tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn và có thói quen trong học tập của HS  | 1tiết | Sân thể dục, kiểm tra theo giới tính | 20 |  |
| 10 | Bài TD - Đá cầu - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác của bài thể dục, đá cầu, chạy bền.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác của bài thể dục, đá cầu, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác các bài tập của bài thể dục, đá cầu, tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác các bài tập của bài thể dục, đá cầu, tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, chạy bền.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô | 4 tiết | Sân thể dục |  tiết 21222324  |  |
| 11 | Bài TD - Đá cầu - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác của bài thể dục, đá cầu, chạy bền.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác của bài thể dục, đá cầu, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác các bài tập 9 động tác bài thể dục, đá cầu, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác các bài tập của bài thể dục, đá cầu, tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, chuyền cầu theo nhóm 2-3 người,chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô. | 4 tiết | Sân thể dục | 25262728 |  |
| 12 | Kiểm tra ***đánh giáthường xuyên*** ( Nội dung Bài TD) | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác của bài thể dục,.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác của bài thể dục.Vận dụng.- Biết vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học, kỹ năng vận độngKiến thức - Biết cách thực hiện kĩ thuật 9 động tác TD.Kĩ năng:- Thực hiện cơ bản đúng 9 động tác TD. **Phẩm chất**- Rèn luyện tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn và có thói quen trong học tập của HS  | 1 tiết | Sân thể dục, kiểm tra theo giới tính | 29 |  |
| 13 | - Đá cầu - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác đá cầu, chạy bền.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đá cầu, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đá cầu, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác đá cầu, tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, chuyền cầu theo nhóm 2-3 người,chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô. | 2 tiết | Sân thể dục | Tiết303132 |  |
| 14 | Ôn tập, Kiểm tra***đánh giá*** cuối ki I ( Nội dung Đá cầu )  | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đã học..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học..Kĩ năng.- Thực hiện cơ bản đúng kỷ thuật động tác.Phẩm chất- Học sinh luôn có ý thức tổ chức kỷ luật ,tự giác, tích cực, nhanh nhẹn và có tính tập thể trong tập luyện... | 2 tiết | Sân thể dục, kiểm tra theo giới tính, theo nhóm sức khỏe. | Tiết3334 |  |
| 15 | Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đã học..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập nâng cao sức khỏe.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học..Kĩ năng.- Thực hiện cơ bản đúng kỷ thuật động tác, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.Phẩm chất- Học sinh luôn có ý thức tổ chức kỷ luật ,tự giác, tích cực, nhanh nhẹn và có tính tập thể trong tập luyện... | 2tiết | Sân thể dục, kiểm tra theo giới tính, heo nhóm sức khỏe. | 3536 |  |
| 16 | Ném bóng - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích,chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 4 tiết |  | 37383940 |  |
| 17 | Ném bóng - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, kỹ thuật ném bóng, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện đông tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích, kỹ thuật ném bóng, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích, xoay người ném bóng xa, đà 1,2,3,4 bước ném bóng chạy đà tự do ném bóng xa,chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 3 tiết |  | 414243 | **Dạy học theo chủ đề** |
| 18 | ***- Kiểm tra đánh giá tra Giữa kỳ*** ( Nội dung Ném bóng**)** | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật ném bóng, - Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác ném bóng xa.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác ném bóng xa, chạy đà tự do ném bóng xa..- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác ném bóng xa, chạy đà tự do ném bóng xa.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 1 tiết |  | 44 |  |
| 19 | - Bật nhảy –(Môn TTTC bóng đá) - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động táckỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác (kỹ thuật đá bóng di chuyển, chạy, nhảy), bật nhảy (đá lăng trước, sau, sang ngang) chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác (kỹ thuật đá bóng di chuyển, chạy, nhảy), bật nhảy (đá lăng trước, sau, sang ngang trò chơi) chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 4 tiết |  | 45464748 |  |
| 20 | - Bật nhảy –(Môn TTTC bóng đá) - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động kỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động táckỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác (kỹ thuật đá bóng di chuyển, chạy, nhảy), bật nhảy chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác (kỹ thuật đá bóng di chuyển, chạy, nhảy), - Bật nhảy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi)- Chạy bền trên địa hình tự nhiên, thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 4 tiết |  | 49505152 |  |
| 21 | - Bật nhảy –(Môn TTTCbóng đá) - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động kỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện đông táckỹ thuật đá bóng, bật nhảy, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác (kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá chuyền), bật nhảy chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác (kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá chuyền)- Bật nhảy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi)- Chạy bền trên địa hình tự nhiên, thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 3 tiết |  | 535455 |  |
| 22 |  - Kiểm tra***đánh giáthường xuyên*** ( Nội dung Môn TTTC**)**  | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác đá bóng.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác đá bóng.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá chuyền.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá chuyền)- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết |  | 56 |  |
| 24 | - Bật nhảy- Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác bật nhảy, chạy bền - Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác bật nhảy, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác bật nhảy đà 1-3 bước giậm nhảy- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng  đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi)- Chạy bền trên địa hình tự nhiên, thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 5tiết |  | 5758596061 |  |
| 23 |  - Kiểm tra***đánh giáthường xuyên*** ( Nội dung Chạy bền) | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác chạy bền.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng chạy bền - Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động chạy bền - Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác chạy bền- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết |  | 62 |  |
| 24 | - Bật nhảy | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác bật nhảy.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác bật nhảy.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác bật nhảy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi)- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác- Bật nhảy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà tự do nhảy xa, trò chơi)- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 3 tiết |  | 63646566 |  |
| 25 | Ôn tập Kiểm tra ***đánh giá*** cuối ki II( Nội dung Bật nhảy) | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác đã học.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác đã học.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 2 tiết |  | 6768 |  |
| 26 | - Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đã học..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập nâng cao sức khỏe.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học..Kĩ năng.- Thực hiện cơ bản đúng kỷ thuật động tác, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.Phẩm chất- Học sinh luôn có ý thức tổ chức kỷ luật ,tự giác, tích cực, nhanh nhẹn và có tính tập thể trong tập luyện... | 2 tiết |  | 6970 |  |

*(Kèm theo Kế hoạch số 121/KH-THCS, ngày 07 tháng 9 năm 2020 của Hiệu trưởng trường THCS Tân An)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cả năm****70 tiết** | **Thể dục 6****70 tiết** | **Thể dục 9** **70 tiết** |
| Học kỳ I:18 tuần(36 tiết) | 36tiết | 36 tiết |
| Học kỳ II:17 tuần(34 tiết) | 34 tiết | 34 tiết |

1. **Chương trình theo quy định**

**I. LỚP 6**

**II. LỚP 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cả năm  |  37 tuần |  70 tiết |
| Học kì 1 | 19 tuần | 36 tiết |
| Học kì 2 | 18 tuần | 34 tiết |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Bài/chủ đề** | **Yêu cầu cần đạt** | **Thời lượng dạy học** | **Hình thức tổ chức dạy học/ hình thức kiểm tra đánh giá** | **Tiết** | **Ghi chú** |
|  | **HỌC KỲ I** |
| 1 | - Lý Thuyết- Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 7 (tóm tắt) - Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT. | -Biết được mục tiêu chương trình thể dục 7 và biết được ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương khi hoạt động thể dục thể thao(TDTT), biết quy định tập luyện.- Vận dụng để phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT và trong thi đấu. | 1 tiết | Tại lớp học | 1 |  |
| 2 | - Lý Thuyết - Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT. - Một số quy định khi học tập bộ môn. | -Biết một số nguyên nhân cơ bản xảy ra chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao và cách phòng ngừa, một số quy định tập luyện bộ môn.- Vận dụng để phòng tránh không để chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT và trong thi đấu. | 1 tiết | Tại lớp học | 2 |  |
| 3 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải (trái), quay đằng sau.- Chạy nhanh: Trò chơi "Chạy tiếp sức chuyển vật", một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách tập hợp hàng dọc dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải(Trái) quay đằng sau.- Biết cách chơi trò chơi tiếp sức, chạy nâng cao đùi.- Biết cách chạy bền .- Thực hiện cơ bản đúng hợp hàng dọc dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải (Trái) quay đằng sau.- Thực hiện được trò chơi tiếp sức, chạy nâng cao đùi.- Thực hiện được kỹ thuật chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 3 |  |
| 4 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn như nội dung tiết 3; Điểm số từ 1 đến hết và điểm số theo chu kỳ 1-2;1-2- 3; Học: Biến đổi đội hình 0-2-4.- Chạy nhanh: Trò chơi phát triển sức nhanh; Động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ,chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.- Chạy bền: Học phân phối sức khi chạy. | - Biết cách tập luyện đội hình đội ngũ.- Biết cách chơi trò chơi tiếp sức, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.- Biết cách phân phối sức khi chạy .- Thực hiện cơ bản đúng đội hình đội ngũ. -Thực hiện được chơi trò chơi tiếp sức, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.- Thực hiện được phân phối sức khi Chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 4 |  |
| 5 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn như nội dung tiết 3, điểm số, biến đổi đội hình 0-2-4.- Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh; Tại chỗ đánh tay; Đứng mặt hướng chạy- xuất phát.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách tập hợp hàng dọc dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải(Trái) quay đằng sau, điểm số từ 1 đến hết, điểm số 1-2, biến đổi đội hình 0-2-4.- Biết cách đánh tay tại chỗ, đứng mặt hướng chạy xuất phát.- Biết cách Chạy bền .- Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải(Trái) quay đằng sau, điểm số từ 1 – hết, điểm số 1-2, biến đổi đội hình 0-2- 4.- Thực hiện được kỹ thuật đánh tay tại chỗ, đứng mặt hướng chạy xuất phát.- Thực hiện được kỹ thuật Chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 5 |  |
| 6 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy.- Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy- xuất phát.- Chạy bền: Trò chơi “Chạy tiếp sức”. | - Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy. - Biết cách chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát.- Biết cách chơi trò chơi “Chạy tiếp sức”.Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy. - Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát.- Thực hiện được trò chơi “Chạy tiếp sức”.. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 6 |  |
| 7 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại; Đổi chân khi đi đều sai nhịp; Biến đổi đội hình 0-2-4.- Chạy nhanh: Ôn như nội dung tiết 6.- Chạy bền: học cách thư giãn, thả lỏng, hồi tĩnh sau khi chạy bền. | - Biết cách đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-2- 4. - Biết cách chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát.- Biết cách thư giãn thả lỏng, hồi tĩnh sau khi chạy bền .- Thực hiện cơ bản đúng đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-2- 4. - Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát.- Thực hiện được thư giãn thả lỏng, hồi tĩnh sau khi chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 7 |  |
| 8 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn những nội dung học sinh thực hiện còn yếu. Học: Biến đổi đội hình 0-3-6-9.- Chạy nhanh: Đứng vai hướng chạy- xuất phát, ngồi- xuất phát; Học tư thế sẵn sàng - xuất phát.- Chạy bền: Luyện tập Chạy bền. | - Biết cách đi vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-3-6- 9.- Biết cách chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát, ngồi xuất phát.- Biết cách chơi trò chơi chạy tiếp sức vận chuyển vật.- Thực hiện cơ bản đúng đi vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9.- Thực hiện được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy xuất phát, ngồi xuất phát.- Thực hiện được chơi trò chơi chạy tiếp sức vận chuyển vật | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 8 |  |
| 9 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn luyện nâng cao một số kỹ năng đã học (chú ý nhiều về tư thế)- Chạy nhanh: Đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát; Học tư thế sẵn sàng - xuất phát.- Chạy bền: Trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức”. | - Biết cách đứng nghỉ đứng nghiêm, đi vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-3-6-9.- Biết cách đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng – xuất phát .- Biết cách chơi trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức”.Thực hiện cơ bản đứng nghỉ đứng nghiêm, đi vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-3-6-9.- Thực hiện được đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng – xuất phát .- Thực hiện được trò chơi chạy dích dắc tiếp sức. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 9 |  |
| 10 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao một số kỹ năng đã học.- Chạy nhanh: Ôn đứng lưng hướng chạy- xuất phát, ngồi- xuất phát, tư thế Sẵn sàng- xuất phát.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách đi đều vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp.- Biết cách đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng – xuất phát .- Biết cách Chạy bền trên địa hình tự nhiên của sân trường.- Thực hiện cơ bản đúng đi đều vòng trái, vòng phải, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp.- Biết cách đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng – xuất phát. Thực hiện cơ bản đúng đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng – xuất phát . - Thực hiện được Chạy bền trên địa hình tự nhiên của sân trường. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 10 |  |
| 11 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp.- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng - xuất phát; Học chạy đạp sau.- Chạy bền: Hiện tượng “thở dốc” và cách khắc phục. | - Biết cách đi đều, đứng lại,đổi chân đi đều khi sai nhịp. - Biết cách chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng xuất phát, chạy đạp sau.- Biết hiện tượng “ Thở dốc” và cách khắc phục.- Thực hiện cơ bản đúng đi đều, đứng lại, đổi chân đi đều khi sai nhịp. - Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng xuất phát, chạy đạp sau.- Thực hiện được cách khắc phục thở dốc trong chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 11 |  |
| 12 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kỹ năng đã học.- Chạy nhanh: Ôn:Tại chỗ Đánh tay ; chạy đạp sau; học xuất phát cao - chạy nhanh 40m.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện các kỹ năng ĐHĐN.- Biết cách tại chỗ đánh tay, chạy đạp sau, xuất phát cao - Chạy nhanh 40m.- Biết cách cách Chạy bền trên địa hình tự nhiên của sân trường. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 12 |  |
| 13 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn các kỹ năng học sinh thực hiện còn yếu và chuẩn bị kiểm tra.- Chạy nhanh: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh ; Tư thế sẵn sàng- xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh 40m.- Chạy bền: luyện tập chạy bền; hiện tượng "đau sóc hông" và cách khắc phục. | - Biết cách thực hiện các kỹ năng ĐHĐN đã học.- Biết cách thực hiện trò chơi chạy tiếp sức, tư thế sẵn sàng xuất phát, xuất phát cao Chạy nhanh 40m.- Biết cách thực hiện kỹ thuật Chạy bền , hiện tượng đau sóc và cách khắc phục. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 13 |  |
| 14 | ĐHĐN, Chạy nhanh, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn các kỹ năng học sinh thực hiện còn yếu.- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 40- 60m.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện các kỹ năng ĐHĐN đã học.- Biết cách thực hiện kỹ năng chạy bước nhỏ,chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao Chạy nhanh 40m – 60m.- Biết cách thực hiện kỹ thuật Chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 14 |  |
| 15 | - Kiểm tra đánh giá ĐHĐN ( 15 phút) | -Biết cách thực hiện đội hình 0 – 2 – 4 từ hàng ngang hàng dọc, đi đều đứng lại. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 15 |  |
| 16 | Chạy nhanh, Bài TD với cờ , Chạy bền:- Chạy nhanh: Trò chơi phát triển sức nhanh. Trò chơi “ Chạy đuổi”- Bài TD với cờ:Học các động tác vươn thở - tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. | - Biết cách thực hiện trò chơi chạy đuổi.- Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay.- Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 16 |  |
| 17 | Chạy nhanh, Bài TD, Chạy bền:- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m.- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay. Học các động tác: chân, lườn.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao Chạy nhanh 60m.- Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn.- Biết cách thực hiện kỹ thuật Chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 17 |  |
| 18 | Chạy nhanh, Bài TD, Chạy bền:- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát Cao - Chạy nhanh 60m.- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn.- Chạy bền: trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức”. | - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao Chạy nhanh 60m.-Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, - Biết cách thực hiện trò chơi chạy dích dắc tiếp sức. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 18 |  |
| 19 | Chạy nhanh, Bài TD, Chạy bền:- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao- Chạy nhanh 60m.- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu)- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 60m.- Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 19 |  |
| 20 | - Kiểm tra đánh giá: Chạy nhanh (1 tiết) | -Biết cách thực hiện xuất phát cao – chạy nhanh 60m. | 1 tết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 20 |  |
| 21 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu); Học các động tác bụng, đ/t phối hợp.- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh chân “Lò cò tiếp sức”- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.- Biết cách thực hiện đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, đá lăng sang ngang.- Biết cách thực hiện chạy bền | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 21 |  |
| 22 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.- Bật nhảy: Luyện tập một số động tác bổ trợ; Trò chơi: “Lò cò chọi gà”.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.- Biết cách thực hiện tại chỗ đá lăng trước, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi lò cò chọi gà.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 22 |  |
| 23 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.; Học các động tác: Thăng bằng, nhảy.- Bật nhảy: Luyện tập một số động tác bổ trợ; Trò chơi: “Lò cò chọi gà”.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy.- Biết cách thực hiện tại chỗ đá lăng trước, đ á lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, “ Lò cò chọi gà”.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 23 |  |
| 24 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy.- Bật nhảy: Trò chơi “ lò cò tròn tiếp sức”; Đá lăng trước, đá lăng trước - sau.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy.- Biết cách thực hiện tại chỗ đá lăng, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi lò cò tiếp sức.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 24 |  |
| 25 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Như nội dung tiết 24; Học động tác điều hoà.- Bật nhảy: Trò chơi “lò cò chọi gà” ; Đá lăng trước, đá lăng trước - sau, đà một bước giậm nhảy đá lăng. Học: Nhảy bước bộ trên không.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Biết cách thực hiện nhảy bước bộ trên không, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, đá lăng trước, đá lăng trước-sau, Trò chơi lò cò chọi gà.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 25 |  |
| 26 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Bật nhảy: Luyện tập đá lăng trước, đá lăng sau; Đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào đệm hoặc cát, nhảy bước bộ trên không.- Chạy bền: Trò chơi “Chạy tiếp sức”. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng sau, đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy vào hố cát, nhảy bước bộ trên không.- Biết cách thực hiện trò chơi chạy tiếp sức. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 26 |  |
| 27 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện bài TD.- Bật nhảy: Luyện tập đá lăng trước, đá lăng sau; Đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào đệm hoặc cát, nhảy bước bộ trên không.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng sau, đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy vào hố cát.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 27 |  |
| 28 | Bài TD, Bật nhảy, Chạy bền:- Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện bài TD.- Bật nhảy: Luyện tập đá lăng trước, đá lăng sau; Đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào đệm hoặc cát, nhảy bước bộ trên không.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Biết cách thực hiện đá lăng trước, đá lăng sau, đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy vào hố cát.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 28 |  |
| 29 | Bài TD, Chạy bền: - Bài TD: Hoàn thiện bài TD (chú ý nhịp điệu)- Chạy bền: Luyện tập chạy bền | - Biết cách thực hiện động tác vươn thở, động tác tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hoà.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền . | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 29 |  |
| 30 | - Kiểm tra đánh giá:Bài TD (15 phút) | -Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung 9 động tác. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 30 |  |
| 31 | - Ôn tập học kỳ I (Gv chọn một nội dung đã học trong học kỳ I) | - Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 60m. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 31 |  |
| 32 | - Ôn tập học kỳ I | - Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 60m. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 32 |  |
| 33 | - Ôn tập học kỳ I | - Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 60m. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 33 |  |
| 34 | - Kiểm tra học kỳ I | Biết cách thực hiện xuất phát cao – chạy nhanh 60m. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 34 |  |
| 35 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | **-** Biết cách thực hiện xuất phát cao – chạy nhanh 30m.Đạt TCRLTT | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 35 |  |
| 36 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | Biết cách thực hiện kỹ thuật tại chỗ bật xaĐạt TCRLTT. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 36 |  |
|  | ***Chú ý:*** Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh. |

|  |
| --- |
| **HỌC KỲ II** |
| 37 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát, đệm;- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn (sang phải, sang trái). Học: Tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Trò chơi . | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.- Biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị, ôn di chuển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện trò chơi “Mèo đuổi chuột”. | 1 tiết | Tại lớp học | 37 |  |
| 38 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát, đệm; Học: Chạy đà tự do nhảy xa kiểu “ngồi” (trọng tâm: giai đoạn giậm nhảy và trên không)- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.- Biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị, ôn di chuển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện trò chơi “Mèo đuổi chuột”. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 38 |  |
| 39 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát, đệm;chạy đà tự do nhảy xa kiểu “ngồi”.- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Trò chơi “Mèo đuổi chuột”. | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.-Biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị, ôn di chuển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện trò chơi “Mèo đuổi chuột”. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 39 |  |
| 40 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát,đệm;chạy đà tự do nhảy xa kiểu “ngồi”; Học: Bật nhảy bằng hai chân- tay với vào vật trên cao.- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi, bật nhảy bằng 2 chân tay với vật trên cao.- Biết cách thực hiện tư thế chuẩn bị, ôn di chuển bước đơn (sang phải, sang trái), ôn tâng cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 40 |  |
| 41 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Luyện tập bật nhảy bằng hai chân- tay với vào vật trên cao, chạy đà tự do nhảy xa kiều “ngồi”.- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân, Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân (theo nhóm 2-3 người).- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật bật nhảy bằng 2 chân tay với vật trên cao, chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.- Biết cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 41 |  |
| 42 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay với vào vật trên cao; Học: Bật nhảy bằng một chân, tay với vào vật trên cao.- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân, ôn chuyền cầu bằng mu bàn chân (theo nhóm 2-3 người).- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật bật nhảy bằng 2 chân và 1 chân tay với vật trên cao.- Biết cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 42 |  |
| 43 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay với vào vật trên cao, bật nhảy bằng một chân, tay với vào vật trên cao; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.- Đá cầu: Ôn chuyền cầu bằng mu bàn chân (theo nhóm 2-3 người). Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật bật nhảy bằng 2 chân và 1 chân tay với vật trên cao. Biết tên và cách thực hiện chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà.- Biết cách thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân chân ( theo nhóm 2-3 người), phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 43 |  |
| 44 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.- Đá cầu: Ôn chuyền cầu bằng mu bàn chân (theo nhóm 2-3 người), ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | -Biết tên và cách thực hiện chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà.- Biết cách thực hiện chuyền cầu bằng mu bàn chân chân ( theo nhóm 2-3 người), phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 44 |  |
| 45 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện co chân qua xà; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.- Đá cầu: Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Giới thiệu Luật Đá cầu (sân , lưới), thi đấu tập.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà. Biết tên và cách thực hiện chạy đà chính diện dậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.- Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, biết một số điểm về luật đá cầu, biết thi đấu tập.-Biết cách thực hiện kỹ thuật Chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 45 |  |
| 46 | Bật nhảy, Đá cầu, Chạy bền:- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng mu bàn chân, ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, thi đấu tập.- Chạy bền: trò chơi “Bóng chuyền 6”. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà và cách thực hiện chạy đà chính diện dậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.- Biết cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, biết thi đấu tập.-Biết cách thực hiện trò chơi “ bóng chuyền 6”. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 46 |  |
| 4748 | Chủ đề Đá cầu | - Biết cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, biết thi đấu tập. | 2 tiết | Hoạt động ngoài trời | 4748 |  |
| 49 | - Kiểm tra đánh giá: Đá cầu(15 phút) | - Biết cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, phát cầu chính diện bằng mu bàn chân. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 49 |  |
| 50 | Bật nhảy, Cầu lông, Chạy bền:- Bật nhảy: Luyện tập: Nhảy bước bộ trên không, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.- Môn TTTC (Cầu lông): - Ôn cách di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy) Ôn cách cầm vợt, cầm cầu, đánh cầu qua lại tự do.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà và cách thực hiện chạy đà chính diện dậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Biết tên và cách thực hiện di chuyển lên lưới ( Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy) cách cầm vợt, cầm cầu, đánh cầu qua lại tự do.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 50 |  |
| 51 | Bật nhảy, Cầu lông, Chạy bền:- Bật nhảy: Luyện tập chạy đà giậm nhảy bước bộ trên không.- Môn TTTC (Cầu lông): - Ôn cách di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy). Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà giậm nhảy thực hiện bước bộ trên không.- Biết cách thực hiện di chuyển lên lưới ( Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. |  | Hoạt động ngoài trời | 51 |  |
| 52 | Bật nhảy, Cầu lông, Chạy bền:- Bật nhảy: Luyện tập chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua Xà (chuẩn bị kiểm tra đánh giá)- Môn TTTC (Cầu lông): - Ôn cách di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy). Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Biết cách thực hiện di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 52 |  |
| 53 | - Kiểm tra đánh giá:Bật nhảy.( 1tiết) | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy đà chính diện, giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, nhảy bước bộ trên không. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 53 |  |
| 54 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn di chuyển sang hai bên (Bước đệm, bước chéo, bước nhảy). Ôn giao cầu giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 54 |  |
| 55 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu. Học giao cầu trái tay gần lưới- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển sang hai bên (Bước đệm, bước chéo, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 55 |  |
| 56 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông):). Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu, Ôn giao cầu trái tay gần lưới. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển sang hai bên ( Bước đệm, bước chéo,bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. |  | Hoạt động ngoài trời | 56 |  |
| 57 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn di chuyển sang hai bên (Bước đệm, bước chéo,bước nhảy). Ôn giao cầu trái tay gần lưới.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển sang hai bên ( Bước đệm, bước chéo,bước nhảy), giao cầu trái tay gần lưới.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 57 |  |
| 58 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn di chuyển sang hai bên (Bước đệm, bước chéo, bước nhảy). Ôn giao cầu trái tay gần lưới.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển sang hai bên ( Bước đệm, bước chéo,bước nhảy), biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 58 |  |
| 59 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu trái tay gần lưới. Học giao cầu ngang bằng trái tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 59 |  |
| 60 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 60 |  |
| 61 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 61 |  |
| 62 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 62 |  |
| 63 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 63 |  |
| 64 | - Kiểm tra đánh giá: Môn TTTC (Cầu lông)( 15 phút) | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 64 |  |
| 65 | - Ôn tập học kỳ II: (Gv chọn một nội dung đã học trong học kỳ II) | - Biết cách thực hiện tại chỗ bật xa, đà 1 bước bật nhảy bằng 1 chân vào hố cát, chạy đà tự do nhảy xa. Biết chơi trò chơi “ Lò cò tiếp sức” | 2 tiết | Hoạt động ngoài trời | 65 |  |
| 66 | - Ôn tập học kỳ II | -Biết cách thực hiện chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, nhảy bước bộ trên không. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 66 |  |
| 67 | - Kiểm tra học kỳ II | - Biết cách thực hiện chạy đà chính diện, dậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 67 |  |
| 68 | - Ôn tập  | - Biết cách thực hiện chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, nhảy bước bộ trên không. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 68 |  |
| 69 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | - Kiểm tra quá trình học tập và rèn luyện kỹ năng về rèn luyện thân thể của học sinh lớp 7 - Phân loại học sinh, đạt TCRLTT | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 69 |  |
| 70 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT | - Kiểm tra quá trình học tập và rèn luyện kỹ năng về rèn luyện thân thể của học sinh lớp 7 - Phân loại học sinh, đạt TCRLTT | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 70 |  |
|  | ***Chú ý:*** Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh. |

**III. LỚP 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cả năm  |  37 tuần |  70 tiết |
| Học kì 1 | 19 tuần | 36 tiết |
| Học kì 2 | 18 tuần | 34 tiết |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Bài/chủ đề** | **Yêu cầu cần đạt** | **Thời lượng dạy học** | **Hình thức tổ chức dạy học/hình thức kiểm tra đánh giá** | **Tiết** | **Ghi chú** |
|  | **HỌC KỲ I** |  |
| 1 | - Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8(tóm tắt)- Biên chế tổ chức tập luyện và một số quy định khi học tập bộ môn. |  - HS biết được nội dung chương trình thể dục 8 để thuận lợi trong học tập.- Biết tổ nhóm để tập luyện đúng theo yêu cầu và phương pháp bộ môn.- Biết một số quy định để nâng cao tính kỷ luật trong giờ học. | 1 tiết | Tại lớp học | 1 |  |
| 2 | - ĐHĐN: Ôn: đi đều đổi chân khi đi sai nhịp.- Chạy ngắn: Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ - phát triển thể lực đã học ở lớp 6 và 7. | - Biết khẩu lệnh và các thực hiện đi đều và đổi chân khi đi sai nhịp.- Biết cách chơi và một số động tác bổ trợ phát triển thể lực đã học ở lớp 6,7  - Thực hiện được kỹ thuật đi đều và đổi chân khi đi sai nhịp. - Thực hiện được trò chơi và một số động tác bổ trợ phát triển thể lực đã học ở lớp 6,7  | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời  | 2 |  |
| 3 | ĐHĐN, Chạy ngắn, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đứng nghiêm, nghỉ, quay trái, quay phải, đằng sau. Đội hình 0-2-4; Học: Chạy đều- đứng lại.- Chạy ngắn: Ôn như nội dung tiết 2.- Chạy bền: trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện Ôn tập hợp hàng ngang,dóng hàng,điểm số; đứng nghiêm, nghỉ, quay các hướng, Đội hình 0-2-4,chạy đều đứng lại.- Thực hiện được các nội dung tập hợp hàng ngang,dóng hàng,điểm số; đứng nghiêm, nghỉ, quay các hướng, Đội hình 0-2-4. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đều đứng lại.- Biết cách chơi và một số động tác bổ trợ phát triển thể lực đã học ở lớp 6,7. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 3 |  |
| 4 | ĐHĐN, Chạy ngắn, Chạy bền:- ĐHĐN :Ôn. tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Chạy đều - đứng lại.- Chạy ngắn: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh, luyện tập nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau; kiến thức về chạy cự ly ngắn.- Chạy bền: Trò chơi: Chạy dích dắc. | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện những kiến thức ĐHĐN đã học ở lớp 7. Biết cách thực hiện trò chơi và các động tác bổ trợ phát triển thể lực như chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.- Thực hiện được những kiến thức ĐHĐN đã học ở lớp 7. Biết cách thực Hoạt động ngoài trời hiện trò chơi và các động tác bổ trợ phát triển thể lực như chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 4 |  |
| 5 | ĐHĐN, Chạy ngắn, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn: Đội hình 0-3-6-9, chạy đều, đứng lại, đổi chân khi sai nhịp.-Chạy ngắn: Ôn trò chơi “chạy đuổi”, một số động tác bổ trở, xuất phát cao chạy nhanh 40 - 60m.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu. Đội hình 0-3-6-9; Chạy đều - đứng lại, đổi chân khi đi sai nhịp.Trò chơi: “Chạy đuổi”, động tác bổ trợ. Xuất phát cao chạy nhanh 40-60m.-Thực hiện được một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu. Đội hình 0-3-6-9; Chạy đều - đứng lại, đổi chân khi đi sai nhịp.Trò chơi: “Chạy đuổi”, động tác bổ trợ. Xuất phát cao chạy nhanh 40-60m. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 5 |  |
| 6 | ĐHĐN, Chạy ngắn, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn Đi đều, chạy đều - Chạy ngắn: Trò chơi chạy tốc độ cao, xuất phát cao chạy nhanh 40-60m.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện một số kỹ năng về ĐHĐN HS thực hiện còn yếu; Đi đều; Chạy đều.Trò chơi: Chạy tốc độ cao. XP cao chạy nhanh 40- 60m-Thực hiện được một số kỹ năng về ĐHĐN HS thực hiện còn yếu; Đi đều; Chạy đều.Trò chơi: Chạy tốc độ cao. XP cao chạy nhanh 40- 60m, chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 6 |  |
| 7 | ĐHĐN, Chạy ngắn, Chạy bền:- ĐHĐN: Ôn cách điều khiển; Đi đều, chạy đều- Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay, xuất phát cao chạy 40-60m.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền; giới thiệu “Đo mạch để theo dõi sức khỏe”. | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện một số kỹ năng về ĐHĐN như đội hình 0-3-6-9 và cách điều khiển, đi đều. Biết cách thực hiện Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chổ đánh tay. XP cao chạy nhanh 40- 60m- Thực hiện được một số kỹ năng về ĐHĐN như đội hình 0-3-6-9 và cách điều khiển, đi đều. Thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chổ đánh tay . XP cao chạy nhanh 40- 60m, chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 7 |  |
| 8 | ĐHĐN, Chạy ngắn:- ĐHĐN: Như nội dung tiết 7 và chuẩn bị kiểm tra.- Chạy ngắn: Như tiết 7, trò chơi phát triển sức nhanh “Chạy tiếp sức con thoi” | - Biết khẩu lệnh và cách thực hiện một số kỹ năng về ĐHĐN như đội hình 0-3-6-9 và cách điều khiển, đi đều. Biết cách thực hiện Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chổ đánh tay. XP cao chạy nhanh 40- 60m - Thực hiện được một số kỹ năng về ĐHĐN như đội hình 0-3-6-9 và cách điều khiển, đi đều. Thực hiện được chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chổ đánh tay . XP cao chạy nhanh 40- 60m | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 8 |  |
| 9 | - Kiểm tra:ĐHĐN ( 15 phút) |  ***-*** Biết cách thực hiện chạy đều - đứng lại. ***-*** Thực hiện cơ bản đúng chạy đều –đứng lại. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 9 |  |
| 10 | - Lí thuyết: Một số hướng dẫn luyện tập phát triển sức nhanh (phần 1) | ***-*** Biết khái niệm phân loại sức nhanh, biết cách luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên***-*** Phân biệt được một số hình thức biểu hiện sức nhanh. | 1 tiết | Tại lớp học | 10 |  |
| 11 | - Lí thuyết: Một số hướng dẫn luyện tập phát triển sức nhanh (phần 2) | ***-*** Biết khái niệm phân loại sức nhanh.***-*** Phân biệt được một số hình thức biểu hiện sức nhanh. | 1 tiết | Tại lớp học | 11 |  |
| 12 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ; Học: Kĩ thuật chạy giữa quãng.- Bài TD phát triển chung (Bài TD): Học từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ)- Chạy bền: Giới thiệu “Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức”; luyện tập chạy bền. | ***-***  Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát cao chạy giữa quãng. Biết cách thực hiện động tác 1-8 bài thể dục, chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức, chạy trên địa hình tự nhiên.*-* Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy giữa quãng, nâng dần tốc độ chạy. Thực hiện được động tác 1-8 bài thể dục, chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức, chạy trên địa hình tự nhiên | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 12 |  |
| 13 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ; Kĩ thuật chạy giữa quãng; Học: Cách đo và đóng bàn đạp, kĩ thuật xuất phát thấp.- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 8.- Chạy bền: Giới thiệu “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”; Luyện tập chạy bền;  | - Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy giữa quãng, cách đo và đóng bàn đạp - kỹ thuật xuất phát thấp. Biết cách thực hiện động tác 1-8 bài thể dục, hai lần hít vào, hai hần thở ra , chạy trên địa hình tự nhiên.***-*** Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy giữa quãng, nâng dần tốc độ chạy. Thực hiện được hai lần hít vào, hai hần thở ra , chạy trên địa hình tự nhiên.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 8 bài thể dục. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 13 |  |
| 14 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ, luyện tập xuất phát thấp; Học: Chạy lao sau xuất phát.- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-8; Học từ nhịp 9-17.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát . Biết cách thực hiện động tác 1-17 bài thể dục, chạy trên địa hình tự nhiên.***-*** Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát, nâng dần tốc độ chạy. Thực hiện được từ nhịp 9 - 17 bài thể dục , chạy trên địa hình tự nhiên.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 8 bài thể dục. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 14 |  |
| 15 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, trò chơi chạy đuổi (xuất phát thấp, chạy đuổi)- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).  | - Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát. Biết cách thực hiện động tác 1-17 bài thể dục,Trò chơi “ Mèo đuổi chuột”.***-*** Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát, nâng dần tốc độ chạy. Thực hiện được trò chơi “ Mèo đuổi chuột”.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 17 bài thể dục. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 15 |  |
| 16 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Chạy giữa quãng, bước đầu hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng.- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng . Biết cách thực hiện động tác 1-17 bài thể dục, chạy trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát, nâng dần tốc độ chạy, chạy trên địa hình tự nhiên.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 17 bài thể dục. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 16 |  |
| 17 | Chạy ngắn, Bài TD, Chạy bền:- Chạy ngắn: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng; Học: giai đoạn về đích.- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17; Học từ nhịp 18-25.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng – về đích. -- Hoạt động ngoài trời -Biết cách thực hiện động tác 1-25 bài thể dục, chạy trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát, nâng dần tốc độ chạy, chạy trên địa hình tự nhiên.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 25 bài thể dục, giai đoạn về đích | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 17 |  |
| 18 | Chạy ngắn, Bài TD:- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ(do GV chọn). tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn ( trọng tâm xuất phát- chạy lao- chạy giữa quãng)- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25. | -B iết tên và cách thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát – chạy giữa quãng . Biết cách thực hiện động tác 1-25 bài thể dục.***-*** Thực hiện một số động tác bổ trợ chạy ngắn, kỹ thuật chạy ngắn, nâng dần tốc độ chạy.Thực hiện cơ bản đúng nhịp 1 – 25 bài thể dục | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 18 |  |
| 19 | - Chạy ngắn, Bài TD: Chạy ngắn: Tập luyện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn và chuẩn bị kiểm tra.- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25; Học từ nhịp 26- 35.  | - Biết tên và cách thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục.***-***Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn, nhịp 1 – 25 bài thể dục.Thực hiện được nhịp 26-35 | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 19 |  |
| 20 | - Kiểm tra đánh giá: Chạy ngắn ( 1 tiết)  | - Biết cách thực hiện tập luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn ( 60m)***-***Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn cự ly 60m. Đạt tiêu chuẩn RLTT nội dung chạy nhanh | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 20 |  |
| 21 | Bài TD, Nhảy cao, Chạy bền:- Bài TD: Ôn và hoàn thiện bài TD.- Nhảy cao: Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ và phát triển thể lực.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục, luyện tập chạy bền***-*** Thực hiện cơ bản đúng một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục, luyện tập chạy bền | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 21 |  |
| 22 | Bài TD, Nhảy cao, Chạy bền:- Bài TD: Ôn và hoàn thiện bài TD.- Nhảy cao: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Trò chơi và một số động tác bổ trợ.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục,.***-***Thực hiện cơ bản đúng chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao, động tác 1-35 bài thể dục. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 22 |  |
| 23 | Bài TD, Nhảy cao, Chạy bền:- Bài TD: Hoàn thiện bài TD và chuẩn bị kiểm tra.- Nhảy cao: Ôn: Xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Trò chơi và một số động tác bổ trợ.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục, Biết luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện cơ bản đúng cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao, động tác 1-35 bài thể dục, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 23 |  |
| 24 | Bài TD, Nhảy cao, Chạy bền:- Bài TD: Hoàn thiện bài TD và chuẩn bị kiểm tra.- Nhảy cao: Ôn: Xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Trò chơi và một số động tác bổ trợ.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết tên và cách thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao. Biết cách thực hiện động tác 1-35 bài thể dục, Biết luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện cơ bản đúng cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, một số trò chơi, một số động tác bổ trợ và phát triển thể lực nhảy cao, động tác 1-35 bài thể dục, luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 24 |  |
| 25 | Nhảy cao, Chạy bền:- Nhảy cao: Ôn cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Học đo đà và cách điều chỉnh đà.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - HS biết cách thực hiện xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, biết đo đà và cách điều chỉnh đà. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.***-*** HS thực hiện được xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, biết đo đà và cách điều chỉnh đà. Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 25 |  |
| 26 | Nhảy cao, Chạy bền:- Nhảy cao: Ôn kỷ thuật chạy đà; Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, giai đoạn “qua xà”.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền | - Biết cách thực hiện xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, biết đo đà và cách điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, giai đoạn qua xà. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, biết đo đà và cách điều chỉnh đà. Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 26 |  |
| 27 | Nhảy cao, Chạy bền:- Nhảy cao: Ôn động đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, 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”.- Chạy bền: Trò chơi “Nhảy dây bền”. | - HS biết cách thực hiện đo đà và cách điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, giai đoạn qua xà và tiếp đất. Biết cách chơi trò chơi.***-*** HS thực hiện được xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, biết đo đà và cách điều chỉnh đà. Thực hiện được trò chơi bổ trợ chạy bền. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 27 |  |
| 28 | Nhảy cao, Chạy bền:- Nhảy cao: Đà 3 - 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng- qua xà và tiếp đất.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng qua xà và tiếp đất . Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.***-*** HS thực hiện được 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng qua xà và tiếp. Thực hiện được kỹ thuật chạy trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 28 |  |
| 29,30 | Nhảy cao, Chạy bền:- Nhảy cao: Đà 3 - 5 – 7 bước giậm nhảy đá lăng- qua xà và tiếp đất.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng qua xà và tiếp đất. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.***-*** HS thực hiện được 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy đá lăng qua xà và tiếp. Thực hiện được kỹ thuật chạy trên địa hình tự nhiên | 2 tiết | Hoạt động ngoài trời | 29,30 |  |
| 31 | -Kiểm tra đánh giá: Kỹ thuậtnhảy cao kiểu “Bước qua” (15 phút) | - Biết cách thực hiện nhảy cao kiểu b­ước qua .- Thực hiện cơ bản đúng nhảy cao kiểu bước qua | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 31 |  |
| 32 | - Ôn tập học kỳ 1: (Gv chọn một nội dung đã học trong học kỳ I) | *-* Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.**-** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao được thành tích. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 32 |  |
| 33 | - Ôn tập học kỳ 1 | - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.**-** Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” và nâng cao được thành tích. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 33 |  |
| 34 | - Kiểm tra học kỳ I: | ***-*** Biết cách thực hiện nhảy cao kiểu b­ước qua .***-*** Thực hiện cơ bản đúng nhảy cao kiểu b­ước qua | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 34 |  |
| 35 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | ***-***  Biết cách thực hiện xuất phát cao – chạy nhanh 30m.- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 30m.- Biết vận dụng để tự tập hàng ngày. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 35 |  |
| 36 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | - Biết cách thực hiện kỹ thuật tại chỗ bật xa. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật tại chỗ bật xa và đạt thành tích cao. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 36 |  |
| ***Chú ý:*** Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh. |
| **HỌC KỲ II** |
| 37 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6,7.- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Học: tâng cầu bằng đùi.- Chạy bền: Trò chơi “chạy vòng số 8 tiếp sức” | - Biết cách thực hiện chạy đà ,cách đo và điều chỉnh đà. Biết cách di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng đùi.- Thực hiện được cách chạy đà ,cách đo và điều chỉnh đà, thực hiện được cách di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng đùi, biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy bền. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 37 |  |
| 38 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Giới thiệu kĩ thuật chạy đà; Học: chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy)- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng đùi.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện chạy đà ,cách đo và điều chỉnh đà. Biết cách di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng đùi.- Thực hiện được cách chạy đà ,cách đo và điều chỉnh đà, thực hiện được cách di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng đùi, biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy bền. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 38 |  |
| 39 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy (đi, chạy đà 3-5-7 bước - giậm nhảy)- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Học: tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách chạy đà 3 - 5 -7 bước - giậm nhảy, cách đo và điều chỉnh đà cách giậm nhảy.- Thực hiện được cách chạy đà 3 - 5 -7 bước - giậm nhảy, cách đo và điều chỉnh đà cách giậm nhảy. Thực hiện được kĩ thuật di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng mu bàn chân.Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 39 |  |
| 40 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bật cao tiếp đất bằng 2 chân, chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Học: tâng cầu bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền | - Biết cách chạy đà và giậm nhảy bước bộ trên không trong nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được chạy đà và giậm nhảy bước bộ trên không trong nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải, tâng cầu bằng mu bàn chân.Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 40 |  |
| 41 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bật cao tiếp đất bằng 2 chân, chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm).- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Học đỡ cầu bằng ngực.- Chạy bền: Trò chơi: “Trò chơi chạy vòng số 8 tiếp sức”. | - Biết chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bật cao tiếp đất bằng hai chân, chạy đà 5 - 7 giậm nhảy bước bộ trên không trong nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Biết thực hiện tư thế chuẩn bị, di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Biết thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được chạy đà và giậm nhảy bước bộ trên không trong nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được tư thế chuẩn bị, di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 41 |  |
| 42 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ .- Đá cầu: Ôn tư thế chuẩn bị, ôn di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Ôn đỡ cầu bằng ngực.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”, biết thực hiện tư thế chuẩn bị, di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Biết thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được tư thế chuẩn bị, di chuyển bước đơn chếch trái, chếch phải. Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 42 |  |
| 43 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ (trọng tâm giai đoạn chạy đà - giậm nhảy)- Đá cầu: Ôn đỡ cầu bằng ngực. Học đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Trò chơi “ Bóng chuyền 6”. | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.-Trang bị cho học sinh một số hiểu biết về kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh thông qua trò chơi.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, đá cầu chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 43 |  |
| 44 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ .- Đá cầu: Ôn đỡ cầu bằng ngực, đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Trang bị cho học sinh một số hiểu biết về kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 44 |  |
| 45 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ - Đá cầu: Ôn đá cầu chính diện bằng mu bàn chân. - Chạy bền: Trò chơi “ chạy vòng số 8 tiếp sức” | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.-Trang bị cho học sinh một số hiểu biết về kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh thông qua trò chơi.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, thông qua trò chơi. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 45 |  |
| 46 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ - Đá cầu: Ôn: Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân, thi đấu tập.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.-Trang bị cho học sinh một số hiểu biết về kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.Thực hiện được kỹ thuật chạy bền. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 46 |  |
| 47 | Nhảy xa, Đá cầu, Chạy bền:- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”.- Đá cầu: Ôn: Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân. Giới thiệu một số luật cơ bản môn đá cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.-Trang bị cho học sinh một số hiểu biết về kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kĩ thuật đá cầu chính diện bằng mu bàn chân.Thực hiện được kỹ thuật chạy bền. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 47 |  |
| 48 | - Kiểm tra đánh giá: Đá cầu(15 phút) | - Kiểm tra đánh giá mức độ thực hiện kĩ thuật và thành tích của học sinh kỹ thuật đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân- Nhằm giúp GV nắm được mức độ thực hiện kĩ thuật của học sinh kỹ thuật đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 48 |  |
| 49 | Nhảy xa, Chạy bền:- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, một số trò chơi phát triển sức mạnh chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 2 tiết | Hoạt động ngoài trời | 49 |  |
| 50 | Nhảy xa, Chạy bền:- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, một số trò chơi phát triển sức mạnh chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 50 |  |
| 51 | Nhảy xa, Chạy bền:- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, một số trò chơi phát triển sức mạnh chân.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.  | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. - Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. .Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 51 |  |
| 52 | Nhảy xa, Chạy bền:- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, một số trò chơi phát triển sức mạnh chân.- Chạy bền: Trò chơi “ Bóng chuyền 6” | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Tiếp tục luyện tập nâng cao sức bền và kĩ thuật cho học sinh, học sinh chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. - Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. .Thực hiện được kỹ thuật chạy bền, chạy hết cự li và biết vận dụng kiến thức vào quá trình chạy. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 52 |  |
| 53 | - Kiểm tra đánh giá:Nhảy xa kiểu “Ngồi”.(1 tiết) | - Biết thực hiệnkỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. - Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.  | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 53 |  |
| 54 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): - Ôn cách di chuyển lên lưới ( Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy). Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện di chuyển lên lưới (Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lên lưới ( Bước xoạc, bước đệm, bước nhảy), giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 54 |  |
| 55 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới và kết hợp đánh trả quả giao cầu. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | **-** Biết cách thực hiện giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay và giao cầu gần lưới bằng tay thuận kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 55 |  |
| 56 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới. Học đánh cầu thấp trái tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | **-** Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp trái tay.**-** Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. - Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp trái tay.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 56 |  |
| 57 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp trái tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | **-** Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp trái tay.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp trái tay.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 57 |  |
| 58 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới. Học đánh cầu thấp thuận tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | **-** Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 58 |  |
| 59 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp thuận tay.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 59 |  |
| 60 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay. Giới thiệu cơ bản về luật cầu lông ( phát cầu)- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay. Biết luật cầu lông phần phát cầu.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay. Thực hiện được phần luật cầu lông phần phát cầu vào cuộc sống. - Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 60 |  |
| 61 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay. Thi đấu tập.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. |  -Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết thi đấu tập.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.***-***Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết áp dụng các kỹ thuật đã học vào thi đấu tập.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 61 |  |
| 62 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay. Thi đấu tập.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết thi đấu tập.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết áp dụng các kỹ thuật đã học vào thi đấu tập.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 62 |  |
| 63 | Cầu lông, Chạy bền:- Môn TTTC (Cầu lông): Ôn giao cầu gần lưới bằng tay thuận, giao cầu trái tay gần lưới kết hợp ôn đánh cầu thấp trái tay và đánh cầu thấp thuận tay. Thi đấu tập.- Chạy bền: Luyện tập chạy bền. | - Biết cách thực hiện giao cầu gần lưới bằng thuận tay, giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết thi đấu tập.-Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Thực hiện được kỹ thuật giao cầu gần lưới bằng thuận tay và giao cầu trái tay gần lưới, đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu trái tay, biết áp dụng các kỹ thuật đã học vào thi đấu tập.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên. | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 63 |  |
| 64 | - Kiểm tra đánh giá: Môn TTTC ( Cầu lông)( 15 phút) | - Biết cách thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu.- Thực hiện cơ bản kỹ thuật giao cầu trái tay gần lưới, giao cầu ngang bằng trái tay kết hợp đánh trả quả giao cầu. | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 64 |  |
| 65 | - Ôn tập học kỳ II: (Gv chọn một nội dung đã học trong học kỳ II) | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.  | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 65 |  |
| 66 | - Ôn tập học kỳ II: | - Biết kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.  | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 66 |  |
| 67 | - Kiểm tra học kỳ II | - Biết thực hiệnkỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.- Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.  | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 67 |  |
| 68 | - Ôn tập  | ***-***  Biết cách thực hiện chạy dích dắc- Biết vận dụng để tự tập hàng ngày.- Đạt TCRLTT | 1 tiết | Hoạt động ngoài trời | 68 |  |
| 69 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | ***-***  Biết cách thực hiện chạy dích dắc- Biết vận dụng để tự tập hàng ngày.- Đạt TCRLTT | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 69 |  |
| 70 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT  | - Biết cách thực hiện kỹ thuật chạy. - Phân loại được học sinh- Đạt TCRLTT | 1 tiết | Kiểm tra thực hành tại sân học thể dục | 70 |  |
| ***Chú ý:*** Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT không lấy kết quả cộng vào xếp loại môn, chỉ kiểm tra để đánh giá thể lực học sinh. |  |  |

**IV. LỚP 9**

| **TT** | **Bài/chủ đề** | **Yêu cầu cần đạt** | **Thời lượng dạy học** | **Hình thức tổ chức dạy học/hình thức kiểm tra đánh giá** | **Tiết (PPCT)** | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | - Mục tiêu nội dung chương trình lớp 9 | - Nhận biết: Biết một số phương pháp tập luyện để rèn luyện sức khỏe- Thông hiểu; Biếttập luyện để rèn luyện sức khỏe- Vận dụng: Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày- Kiến thức:Có một số hiểu biết và phương pháp tập luyện để rèn luyện sức khỏe- Kỷ năng.–Thực hiện cơ bản đúng đều đẹp những kỹ năng đã học- Phẩm chất. Lắng nghe và thực hiện tốt nội quy khi học bộ môn | 1 tiết |  | 1 | Nếu chủ đề thì sắp xếp lựa chọn từ nội dung/bài nào |
| 2 | **-**Chạy ngắn - Chạy bền: | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu : hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học vào trong cuộc sống hằng ngày.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi. Chạy đạp sau.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác bước nhỏ Chạy nâng cao đùi. Chạy đạp sau.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô | 2 tiết | Sân thể dục | 23 |  |
| 3 | - Chạy ngắn **-** Bài TD - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu : Hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện tư thế xuất phát thấp, chạy lao chạy giữa quãng, Về đích.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng tư thế xuất phát thấp, chạy lao chạy giữa quãng, Về đích. - Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | 4 tiết | Sân thể dục | 4578 |  |
| 4 | - Lý thuyết: Một số hướng dẫn luyện tập sức bền. | - Nhận biết: Biết tên, một số hiểu biết cần thiết về sức bền.- Thông hiểu : Hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng khi tập luyên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi. Chạy đạp sau.hiện tư thế xuất phát thấp, chạy lao chạy giữa quãng, Về đích.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi. Chạy đạp sau.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, biết kính trọng thầy cô | 2 tiết | Sân thể dục | 69 |  |
| 5 | - Chạy ngắn **-** Bài TD - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu : Hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện tư thế xuất phát thấp, chạy lao chạy giữa quãng, Về đích, thực hiện được các động tác bài thể dục.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng tư thế xuất phát thấp, chạy lao chạy giữa quãng, Về đích, duy trì và nâng cao thành tích, thực hiện được các động tác bài thể dục.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | 4 tiết | Sân thể dục | 10111314 |  |
| 6 | - Chạy ngắn **-** Bài TD - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu : Hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.- Kiến thức. Biết cách thực hiện chạy ngăn 60m Về đích.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn chạy ngắn, thực hiện động tác từ nhịp 1- 45.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | 4 tiết | Sân thể dục | 15161718 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | - Kiểm tra***đánh giáthường xuyên*** ( Nội dung Bài TD) | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác của bài thể dục,.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện 45 nhịp của bài thể dục.Vận dụng.- Biết vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học, kỹ năng vận độngKiến thức - Biết cách thực hiện kĩ thuật 45 nhịp của bài thể dục.Kĩ năng:- Thực hiện cơ bản đúng 45 nhịp của bài thể dục. **Phẩm chất**- Rèn luyện tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn và có thói quen trong học tập của HS  | 2 triết | Sân thể dục | 1219 |  |
| 8 | - Chạy ngắn – Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu : Hiểu được một số điểm luật điền kinh.- Vận dụng. Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.- Kiến thức. Biết cách thực hiện chạy ngắn 60m, Về đích, chạy bền- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn chạy ngắn, chạy bền.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn. | 1 tiết | Sân thể dục | 20 |  |
| 9 | ***- Kiểm tra đánh giá Giữa kỳ*** (Nội dung Chạy ngắn) | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.Kiến thức - Biết cách thực hiện 4 giai đoạn kĩ thuật Xuất phát thấp – chạy nhanh 60m Kĩ năng:- Thùc hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhanh (60m chạy).*Phẩm chất*.- Rèn luyện tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn và có thói quen trong học tập của HS  | 1 tiết | Sân thể dục | 21 |  |
| 10 | - Nhảy cao - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy cao, chạy bền - Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác nhảy cao, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà tự do nhảy cao, trò chơi)- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác- Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác bật nhảy, chạy bền .- Chạy bền trên địa hình tự nhiên, thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, | 5 tiết | Sân thể dục | 2223242526 |  |
| 11 | - Nhảy cao - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy cao, chạy bền - Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác nhảy cao, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.- Chạy bền trên địa hình tự nhiên, thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, | 5 tiết | Sân thể dục | 272829 |  |
| 12 | - Nhảy cao - Chạy bền | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy cao kiểu bước qua.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác nhảy cao kiểu bước qua.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập, thi đấu.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy cao kiểu bước qua.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác nhảy cao kiểu bước qua.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết |  | 303132 |  |
| 13 | Ôn tập, Kiểm tra ***đánh giá*** cuối ki I ( Nội dung Nhảy cao)  | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác đã học.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác đã học.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh. |  |  | 3334 |  |
| 14 | - Kiểm tra Tiêu chuẩn RLTT | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đã học..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập nâng cao sức khỏe.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học..Kĩ năng.- Thực hiện cơ bản đúng kỷ thuật động tác, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.Phẩm chất- Học sinh luôn có ý thức tổ chức kỷ luật ,tự giác, nhanh nhẹn và có tính tập thể trong tập luyện... |  |  | 3536 |  |
| 15 | - Nhảy xa**-** Ném bóng - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, kỹ thuật ném bóng, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện đông tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích, kỹ thuật ném bóng, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác tung và bắt bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác tung và bắt bóng, cách cầm bóng, ném bóng trúng đích, Đá lăng trước - sau.+ Đà một bước giậm nhảy đá lăng.chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 6 tiết |  | 373839404142 |  |
| 16 | - Nhảy xa**-** Ném bóng - Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy xa , kỹ thuật ném bóng xa, chạy bền .- Thông hiểu : Nắm được, hiểu được cách thực hiện nhảy xa, ném bóng trúng đích, kỹ thuật ném bóng xa, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác ném bóng, nhảy xa, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác cầm bóng, ném bóng trúng đích, xoay người ném bóng, - đo và điều chỉnh đà nhảy xa.- Đà 5 bước giậm nhảy đá lăng.chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 5 tiết |  | 4344454647 |  |
| 17 | ***- Kiểm tra đánh giá Giữa kỳ*** ( Nội dung Ném bóng**)** | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật ném bóng, - Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác ném bóng xa.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác ném bóng xa, chạy đà tự do ném bóng xa..- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác ném bóng xa, chạy đà tự do ném bóng xa.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 1 tiết | Sân thể dục | 48 |  |
| 18 | - Nhảy xa **-** Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy xa, chạy bền .- Thông hiểu : Nắm được, hiểu được cách thực hiện kỹ thuật nhảy xa, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức.Biết thực hiện kỹ thuậtnhảy xa chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác - đo và điều chỉnh đà nhảy xa.- Đà 5 bước giậm nhảy đá lăng.chạy bền thực hiện được động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 3 tiết |  | 495051 |  |
| 19 | - Kiểm tra đánh giá thường xuyên (Nội dungNhảy xa**)** | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy xa kiểu ngồi.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác nhảy xa kiểu ngồi.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập, thi đấu.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác nhảy xa kiểu ngồi.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác nhảy xa kiểu ngồi.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết | Sân thể dục | 52 |  |
| 20 | - Môn TTTC- Bóng chuyền **-** Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật bóng chuyền, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động táckỹ bóng chuyền, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật chuyềnbóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác kỹ thuật chuyềnbóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay, chạy bền trên địa hình tự nhiên- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 4tiết | Sân thể dục | 53545556 |  |
| 21 | - Môn TTTC- Bóng chuyền **-** Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật bóng chuyền, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động táckỹ bóng chuyền, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, đệm bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, đệm bóng, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô. | 4 tiết | Sân thể dục | 57585960 |  |
| 22 | - Môn TTTC- Bóng chuyền **-** Chạy bền | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật bóng chuyền, chạy bền .- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động táckỹ bóng chuyền, chạy bền..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học vào thi đấu.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, bài tập phối hợp, đấu tập, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, bài tập phối hợp, đấu tập, chạy bền trên địa hình tự nhiên.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh,biết kính trọng thầy cô. | 3 tiết | Sân thể dục | 616263 |  |
| 23 | - Môn TTTC- Bóng chuyền **-** Chạy bền**)** | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác chuyền bóng.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác chuyền bóng..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác kỹ phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, bài tập phối hợp.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay,phátbóng cao tay chính diện theo phương lấy đà, bài tập phối hợp- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 2 tiết | Sân thể dục | 6465 |  |
| 24 |  - Kiểm tra đánh giá ***thường xuyên*** ( Nội dung Chạy bền) | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác chạy bền.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng chạy bền - Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác chạy bền.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác chạy bền, động tác hồi tĩnh sau khi chạy.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 1 tiết | Sân thể dục | 66 |  |
| 25 | - Ôn tập, Kiểm tra đánh giá cuối kỳ 2( Nội dung Môn TTTC**)**  | Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiệnđộng tác đã học.- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học.- Kỷ năng. Thực hiện cơ bản đúng động tác đã học.- Phẩm chất. có tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, dữ gìn vệ sinh, biết kính trọng thầy cô | 2 tiết | Sân thể dục | 6768 |  |
| 26 | - Kiểm tra Tiêu chuẩn RLTT  | - Nhận biết: Biết tên và cách thực hiện động tác.- Thông hiểu :Nắm được, hiểu được cách thực hiện động tác đã học..- Vận dụng. Biết vận dụng các kiến thức đã học để tự tập nâng cao sức khỏe.- Kiến thức. Biết tên và cách thực hiện động tác đã học..Kĩ năng.- Thực hiện cơ bản đúng kỷ thuật động tác, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.Phẩm chất- Học sinh luôn có ý thức tổ chức kỷ luật ,tự giác, tích cực, nhanh nhẹn và có tính tập thể trong tập luyện... | 2 tiết | Sân thể dục | 6970 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHÊ DUYỆT CỦA PHÒNG GD&ĐT****P.TRƯỞNG PHÒNG****Phạm Tân Phương** | **HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Mạnh Hùng** |