

**UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG THCS GIANG BIÊN**

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY
MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

HÀ NỘI, 2024

Ném bóng	Bài học																		
	Thực hành					2	2		2	2	2	2	2						14
	Bài học																		
Chạy cự li trung bình	Thực hành												2		2	2	2		8
	Ôn tập							1						1					2
	KT							1						1					2
	Tổng	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 7

Số học sinh: 300

2. Tình hình đội ngũ:

Số giáo viên: 2

Trình độ đào tạo:

Đại học: 1; Trên Đại học: 1

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
	Đồ dùng DH/ Tranh ảnh/ Bản đồ...		Tên Bài/Chủ đề...	
1	Tranh ảnh tháp dinh dưỡng	1	Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT	
2	Còi, Tranh ảnh bài thể dục liên hoàn	1	Bài thể dục liên hoàn	
3	Còi, cột lưới, vợt cầu lông, quả cầu lông	1	Cầu lông	
4	Còi, quả bóng ném, thước đo	1	Ném bóng	
5	Còi, đồng hồ bấm giờ	1	Chạy cự li trung bình	
6	Còi, đồng hồ bấm giờ	1	Chạy cự li ngắn (60m)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập (Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
-----	-----------	----------	-----------------------------	---------

1	Nhà thể chất	1	Thực hành bài thể dục, cầu lông ,chạy cự ly ngắn, ném bóng.	
2	Sân trường	1	Thực hành nội dung chạy cự trung bình.	

II.KẾ HOẠCH DẠY HỌC

1.Phân phối chương trình

Tuần	Tiết	Tên bài học	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ I (18 tuần : 36 tiết)			
1	1	BÀI THỂ DỤC: Bài 1: - Học từ nhịp 1 đến nhịp 10 Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đứng đứng nhịp và đứng phương hướng. Biết quan sát tranh ảnh, video và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	2	Bài 1: - Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đứng đứng nhịp và đứng phương hướng HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
2	3	Bài 2: - Học từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đứng đứng nhịp và đứng phương hướng HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	4	Bài 2: - Ôn từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đứng đứng nhịp và đứng phương hướng HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi

3	5	Bài 3: - Ôn từ nhịp 11 đến nhịp 20	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng phương hướng
---	---	--	---

		- Học từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn.	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	6	Bài 3: - Ôn từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.	Thực hiện được bài thể dục theo nhạc nền. Thực hiện cơ bản đúng động tác động tác. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
4	7	Bài 3: - Ôn từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi “Đi qua dây” hoặc do GV chọn	Thực hiện được bài thể dục theo nhạc nền. Thực hiện cơ bản đúng động tác động tác. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	8	CHẠY CỰ LY NGẮN : Bài 1: -Học Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”; “Chạy tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
5	9	Bài 1: -Ôn Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”; “Chạy tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi

	10	Bài 2: -Học Kỹ thuật chạy giữa quãng trò chơi: “Giành cờ”; “Người thừa thứ ba”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
--	-----------	--	---

6	11	Bài 2: -Ôn Kỹ thuật chạy giữa quãng trò chơi: “Giành cờ”; “Người thừa thứ ba”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	12	Bài 3: -Học kỹ thuật Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trò chơi: “Nhảy lò cò tiếp sức”; “Bắt bóng nhanh”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
7	13	Bài 3: -Ôn kỹ thuật Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trò chơi: “Nhảy lò cò tiếp sức”; “Bắt bóng nhanh”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	14	Bài 3: -Ôn kỹ thuật Xuất phát và chạy lao sau xuất phát trò chơi: “Nhảy lò cò tiếp sức”; “Bắt bóng nhanh”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

8	15	Bài 4: -Học giai đoạn Chạy về đích. trò chơi: “Bịt mắt bắt dê”; “ Đồi bóng nhanh trên đường đích dắc”.	Thực hiện được cơ bản đúng kĩ thuật chạy về đích HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
---	----	---	---

	16	Bài 4: -Ôn giai đoạn Chạy về đích. trò chơi: “Bịt mắt bắt dê”; “ Đồi bóng nhanh trên đường đích dắc”.	Thực hiện được cơ bản đúng kĩ thuật chạy về đích. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
--	----	--	--

9	17	Bài 4: -Ôn giai đoạn Chạy về đích. trò chơi: “Bịt mắt bắt dê”; “ Đồi bóng nhanh trên đường đích dắc”.	Thực hiện được cơ bản đúng kĩ thuật chạy về đích HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	18	Kiểm tra giữa kì I:	Thực hiện được toàn bộ kĩ thuật chạy ngắn. Và đạt thành tích theo yêu cầu.

10	19	TTTC: CẦU LÔNG Bài 1: Bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển đơn bước. Phòng tránh chấn thương khi tập luyện cầu lông .	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác bổ trợ và kĩ thuật di chuyển đơn bước Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
	20	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập bổ trợ và kĩ thuật di chuyển đơn bước.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác bổ trợ và kĩ thuật di chuyển đơn bước Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.

11	21	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước
	22	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước

12	23	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước
	24	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước
13	25	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước
	26	TTTC: Cầu lông Bài 1: Bài tập hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông .	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển đơn bước
14	27	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

	28	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; trò chơi.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
15	29	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
	30	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái;	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
16	31	Ôn tập cuối kì I	Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái và đạt thành tích theo yêu cầu
	32	Kiểm tra cuối kì I	Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái và đạt thành tích theo yêu cầu.
17	33	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
	34	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
18	35	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.
	36	TTTC: Cầu lông Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

Tuần	Tiết	Tên bài học	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ II (17 tuần : 34 tiết)			
19	37	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
			Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
	38	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
	39	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
20	40	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
	41	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
21	42	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.

22	43	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
	44	TTTC: Cầu lông Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật phát cầu trái tay.
23	45	NÉM BÓNG: Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng - Cách cầm bóng	Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

		<ul style="list-style-type: none"> - Tung và bắt bóng bằng 2 tay, 1 tay - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Ném bóng bằng một tay trên cao - Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” hoặc GV chọn 	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
23	46	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng <ul style="list-style-type: none"> - Cách cầm bóng - Tung và bắt bóng bằng 2 tay, 1 tay - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Ném bóng bằng một tay trên cao - Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” hoặc GV chọn 	Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
24	47	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng <ul style="list-style-type: none"> - Cách cầm bóng - Tung và bắt bóng bằng 2 tay, 1 tay - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Ném bóng bằng một tay trên cao - Trò chơi “Đội nào ném bóng xa hơn” hoặc GV chọn 	Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi

	48	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi: Mèo đuổi chuột” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
25	49	Ôn tập giữa kì II	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục liên hoàn.
	50	Kiểm tra giữa kì II	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục liên hoàn.

26	51	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi: Con sâu đo” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	52	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi: Mèo đuổi chuột” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
27	53	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi: Con sâu đo” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	54	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi: Mèo đuổi chuột” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
28	55	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Trò chơi “Kéo co” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	56	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà Học mới: - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng - Trò chơi “Đẩy gậy” hoặc do GV chọn	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ném bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
29	59	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng - Trò chơi “Đẩy gậy” hoặc do Gv chọn.	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ném bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	60	<p>Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng - Trò chơi “Kéo co” hoặc do Gv chọn. <p>* Học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật cơ bản trong thi ném bóng 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</p> <p>HS nắm được một số điều luật cơ bản trong thi ném bóng.</p> <p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật ném bóng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
30	59	<p>Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng - Trò chơi “Kéo co” hoặc do Gv chọn. <p>* Học: Một số điều luật cơ bản trong thi ném bóng.</p>	<p>Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật ném bóng.</p> <p>HS nắm được một số điều luật cơ bản trong thi ném bóng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	60	<p>Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật ném bóng - Trò chơi “Kéo co” hoặc do Gv chọn. 	<p>Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật ném bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

31	61	<p>CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH:</p> <p>Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình</p> <p>Đi, chạy thở theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường số 8; chạy lòng cột; trò chơi: “Bật nhảy theo ô; “Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ chạy cự li trung bình. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	62	<p>Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình</p> <p>Đi, chạy thở theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường số 8; chạy lòng cột; trò chơi: “Bật nhảy theo ô; “Chuyển bóng nhanh qua hai chân và trên đầu”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ chạy cự li trung bình.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
32	63	Ôn tập cuối kì II	Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật ném bóng và đạt thành tích theo yêu cầu.
	64	Kiểm tra cuối kì II	Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật ném bóng và đạt thành tích theo yêu cầu.
33	65	<p>Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng; trò chơi: “Bật nhảy bằng hai chân đến đích”; “Ai nhảy dây được nhiều lần”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

	66	<p>Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng; trò chơi: “Bật nhảy bằng hai chân đến đích”; “Ai nhảy dây được nhiều lần”. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
34	67	<p>Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Trò chơi “Ai nhảy dây được nhiều lần” hoặc do GV chọn 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	68	<p>Bài 3: Xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy về đích - Trò chơi “Nhảy bao bố” hoặc do GV chọn 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.</p> <p>Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
35	69	<p>Bài 3: Xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy về đích - Trò chơi “Nhảy bao bố” hoặc do Gv chọn <p>* Học: Một số điều luật trong thi đấu môn chạy cự ly trung bình</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.</p> <p>HS nắm được một số điều luật trong thi đấu môn chạy cự ly trung bình.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

70	Bài 3: Xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc sau xuất phát, chạy về đích.
	<ul style="list-style-type: none"> - Xuất phát cao, chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy về đích - Trò chơi “Nhảy bao bố” hoặc do GV chọn <p>* Học: Một số điều luật trong thi đấu môn chạy cự ly trung bình</p>	<p>HS nắm được một số điều luật trong thi đấu môn chạy cự ly trung bình.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật chạy ngắn.	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 25	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục liên hoàn.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 32	Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật ném bóng.	Thực hành

III. Các nội dung khác (nếu có):

.....

BGH duyệt

Tổ trưởng CM

Nhóm trưởng CM

Người lập

Hoàng Ngọc Mến

Nguyễn Thị Bích Nga

Đỗ Thị Diễm Lương

Bùi Anh Tú

PHÒNG GD&ĐT XÁC NHẬN

