

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

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

**HÀ NỘI, 2024**

**TRƯỜNG THCS GIANG BIÊN**

**KHUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7 (SÁCH KẾT NỐI TRI THỨC)**

**Thực hiện từ năm học 2024 – 2025**

**(Theo chương trình GDPT 2018)**

Nội dung		Mạch KT						Đánh giá định kì			
		Kiến thức chung	Vận động cơ bản	Bài tập thể dục	Thể thao tự chọn	Tổng số tiết	%	Số tiết ôn tập		Số tiết kiểm tra	
Học kì	Theo TT32	Dạy lồng ghép với các chủ đề Thực hành	32tiết=45%	7 tiết=10%	24 tiết= 35%	63 tiết= 90%		GK 1 tiết =1,4%	CK 2 tiết =2,8%	GK 2 tiết =2,8%	CK 2 tiết =2,8%
	KH trường		32tiết=45%	7 tiết=10%	24 tiết= 35%	63 tiết= 90%		GK 1 tiết =1,4%	CK 2 tiết =2,8%	GK 2 tiết =1,4%	CK 2 tiết =1,4%
I	Bài dạy							0	1	1	1
	Thực hành		10	7	16	33	47				
	Tổng		10	7	16	33					
	%		14,2	10	22,8		47				
II	Bài dạy							1	1	1	1
	Thực hành		22		8	30	43				
	Tổng		22		8	30					
	%		31.5		11,5		43				

**THỜI LƯỢNG GIẢNG DẠY CHI TIẾT**

Nội dung	Kì 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Tổng
Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên	Dạy lồng ghép với các chủ đề Thực hành																			
Bài thể dục liên hoàn	Bài học																			
	Thực hành	2	2	2	1															7
Chạy cự li ngắn (60m)	Bài học																			
	Thực hành				1	2	2	2	2	1										10
Bóng rổ	Bài học																			
	Thực hành										2	2	2	2	2	2		2	2	16
Ôn tập																	1			1

Kiểm tra										1						1			2	
Tổng		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
Nội dung	Kì 2	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Tổng	
Bóng rổ	Bài học																			
	Thực hành	2	2	2	2														8	
Nhảy xa	Bài học																			
	Thực hành					2	2		2	2	2	2	2						14	
Chạy cự li trung bình	Bài học																			
	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: 5

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
	<b>Đồ dùng DH/ Tranh ảnh/ Bản đồ...</b>		<b>Tên Bài/Chủ đề...</b>	
1	Tranh ảnh môi trường	1	Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên	
2	Còi, Tranh ảnh bài thể dục liên hoàn	1	Bài thể dục liên hoàn	
3	Còi, cột bóng rổ, quả bóng rổ	1	Bóng rổ	
4	Còi, thước đo, cờ hiệu lệnh	1	Nhảy xa kiểu ngòi	
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, bóng rổ, chạy ngắn, nhảy xa.	
2	Sân trường	1	Thực hành nội dung chạy cự trung bình.	

## II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

### 1. Phân phối chương trình

Tuần	Tiết thứ	Tên bài học	Yêu cầu cần đạt
<b>HỌC KÌ I (18 tuần : 36 tiết)</b>			
1	1	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> <b>Bài 1:</b> - Học Từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức”. <b>Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên</b>	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng 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	<b>Bài 1:</b> - Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi: “Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích”	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng phương hướng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
2	3	<b>Bài 2:</b> - Học Từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi: “Di chuyển giữ bóng”.	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng 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

	<b>4</b>	<b>Bài 2:</b> - Ôn Từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”.	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng phương hướng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
<b>3</b>	<b>5-6</b>	<b>Bài 3:</b> - Học Từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi: “Vịt sang sông”.	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng 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

		<b>Bài 3:</b> - Ôn Từ nhịp 24 đến nhịp 30 - Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” Lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên để luyện tập.	
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>Bài 3:</b> - Ôn Từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi: “Lò cò tập thể”. Lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên để luyện tập.	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng phương hướng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	<b>8</b>	<b>CHẠY CỰ LY NGẮN 60M:</b> <b>Bài 1:</b> - Học Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát . - Trò chơi: “Chuyển bóng tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. 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

5	9	<b>Bài 1:</b> - Ôn Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát . - Trò chơi: “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	10	<b>Bài 1:</b> - Ôn Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát . - Trò chơi: “Đuổi bắt theo hiệu lệnh”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
6	11	<b>Bài 2:</b>	Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.

		- Học Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: “Chạy nâng cao đùi theo vạch”	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.
	12	<b>Bài 2:</b> - Ôn Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: “Vượt sông”.	Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
7	13	<b>Bài 2:</b> - Ôn Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: “Chạy nâng cao đùi theo vạch”	Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	<b>14</b>	<b>Bài 3:</b> - Học Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: “Lăn bóng theo vạch”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. 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.
<b>8</b>	<b>15</b>	<b>Bài 3:</b> - Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: “Người thừa thứ 3”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	<b>16</b>	<b>Bài 3:</b>	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn.
		- Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: “Chạy thoi 4x 10m”.	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
<b>9</b>	<b>17</b>	<b>Bài 3:</b> - Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi: “Người thừa thứ 3”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	<b>18</b>	<b>Kiểm tra giữa kì I:</b>	Thực hiện được toàn bộ kĩ thuật chạy cự li ngắn 60m và đạt thành tích theo yêu cầu.

10	19	<b>TTTC: BÓNG RỔ:</b> <b>Bài 1:</b> - Học Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ: Quay trước sang phải, sang trái; Quay sau sang phải, sang trái. -Trò chơi: “Vượt tuyến phòng thủ”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác bổ trợ và kỹ thuật dẫn 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.
	20	<b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ: Quay trước sang phải, sang trái; Quay sau sang phải, sang trái. -Trò chơi: “Vượt tuyến phòng thủ”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
11	21	<b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. -Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	22	<b>Bài 1:</b>	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng.
		-Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. -Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu””.	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.



12	23	<p><b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. -Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu””.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
12	24	<p><b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. - Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu” Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS nắm được một số điều luật bóng rổ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
13	25	<p><b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. -Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu””. Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS nắm được một số điều luật bóng rổ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	26	<p><b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật dẫn bóng. Bài tập bổ trợ; Dẫn bóng trên đường vòng. -Trò chơi: “Di chuyển theo “đèn tín hiệu””. Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật dẫn bóng. HS nắm được một số điều luật bóng rổ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

14	27	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Học Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao, di chuyển ra trước bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao;</p> <p>-Trò chơi: “Bật nhảy tách, chụm chân theo ô”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực</p> <p>Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.</p> <p>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>
	28	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>tại chỗ bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao, di chuyển ra trước bật nhảy bắt bóng bằng hai tay trên cao</p> <p>-Trò chơi: “Bật nhảy tách, chụm chân theo ô”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
15	29	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>-Trò chơi: “Giành bóng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

	<b>30</b>	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
		Trò chơi: “Giành bóng”.	
<b>16</b>	<b>31</b>	<b>Ôn tập cuối kì I</b>	Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ,dẫn bóng theo đường thẳng.
	<b>32</b>	<b>Kiểm tra cuối kì I</b>	Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ,dẫn bóng theo đường thẳng.
<b>17</b>	<b>33</b>	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</p> <p>- Trò chơi: “Giành bóng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

	<b>34</b>	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Bài tập phối hợp bật nhảy bắt bóng trên cao và chuyền bóng bật đất.</p> <p>-Trò chơi: “Giành bóng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
<b>18</b>	<b>35</b>	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Bài tập phối hợp bật nhảy bắt bóng trên cao và chuyền bóng bật đất.</p> <p>- Trò chơi: “Giành bóng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	<b>36</b>	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất</p> <p>Bài tập phối hợp bật nhảy bắt bóng trên cao và chuyền bóng bật đất.</p> <p>- Trò chơi: “Giành bóng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Chủ đề/ Nội dung dạy học</b>	<b>Yêu cầu cần đạt</b>
<b>HỌC KÌ II (17 tuần : 34 tiết)</b>			

19	37	<p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Học Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng; hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Làm theo đội trưởng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.</p> <p>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>
	38	<p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng; hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Làm theo đội trưởng”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
20	39	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
		<p>Chạy nghiêng trên đường thẳng, đường vòng; hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Làm theo đội trưởng”.</p>	
	40	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Thi ném rổ”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

21	41	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Thi ném rổ”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	42	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Thi ném rổ”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
22	43	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Thi ném rổ”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	44	<p>Bài 3:</p> <p>-Ôn Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
		<p>Chạy nghiêng phối hợp bắt bóng và thực hiện hai bước ném rổ một tay trên vai.</p> <p>-Trò chơi: “Thi ném rổ”.</p>	

23	45	<b>NHẢY XA KIỂU NGỒI:</b> <b>Bài 1:</b> -Học Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ Khái niệm nhảy xa; Động tác “giậm nhảy bước bộ”; trò chơi: “Bật nhảy tiếp sức theo vạch”.	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. 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.
	46	<b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ Khái niệm nhảy xa; Động tác “giậm nhảy bước bộ”. -Trò chơi: “Thi ai bật nhảy xa hơn”.	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
24	47	<b>Bài 1:</b> -Ôn Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ Khái niệm nhảy xa; Động tác “giậm nhảy bước bộ”; -Trò chơi: “Thi ai bật nhảy xa hơn”.	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	48	<b>Bài 2:</b> -Học Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy . Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy; trò chơi: “ Bóng chuyền số 6”	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. 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	<b>Ôn tập giữa kì II</b>	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục liên hoàn.
	50	<b>Kiểm tra giữa kì II</b>	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục liên hoàn.

26	51	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p> <p>-Trò chơi: “ Bóng chuyền số 6”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	52	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <p>-Trò chơi: “ Ai chạm bóng nhiều lần”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
27	53	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <p>- Trò chơi: “ Ai chạm bóng nhiều lần”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	54	<p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Học Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát</p> <p>-Trò chơi: “Thực hiện thế nào cho đúng”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</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>
28	55	<p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - Trò chơi: “Nhảy dây tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	56	<p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Ôn Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - Trò chơi: “Nhảy dây tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>



29	57	<p><b>Bài 4:</b> -Học Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>-Trò chơi: “Kết bạn”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</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>
	58	<p><b>Bài 4:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>-Trò chơi: “Kết bạn”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
30	59	<p><b>Bài 4:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi trò chơi: “Lò cò vượt rào”.</p> <p>Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>HS nắm được một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	60	<p><b>Bài 4:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</p> <p>-Trò chơi: “Lò cò vượt rào”.</p> <p>-Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>HS nắm được một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

31	61	<b>CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH:</b> <b>Bài 1:</b> -Học Phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng . Hiện tượng cực điểm và hô hấp lần 2 và cách khắc phục. - Trò chơi: “Chạy vòng qua nấm”.	Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn chạy giữa quãng. 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.

	62	<b>Bài 1:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy giữa quãng . Hiện tượng cực điểm và hô hấp lần 2 và cách khắc phục. - Trò chơi: “Chạy vòng qua nấm”.	Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn chạy giữa quãng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
32	63	<b>Ôn tập cuối kì II</b>	Thực hiện được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò và đạt thành tích theo yêu cầu.
	64	<b>Kiểm tra cuối kì II</b>	Thực hiện được kĩ thuật nhảy xa kiểu ngò và đạt thành tích theo yêu cầu.

33	65	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Học Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p> <p>-Trò chơi: “Đổi chỗ”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</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>
	66	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p> <p>- Trò chơi: “Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
34	67	<p><b>Bài 2:</b></p> <p>-Ôn Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	68	<p>-Trò chơi: “Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức”.</p> <p><b>Bài 3:</b></p> <p>-Học Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình</p> <p>Một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình.</p> <p>-Trò chơi: “Làm theo hiệu lệnh”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</p> <p>HS nắm được một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình.</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	<b>Bài 3:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình Một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình. -Trò chơi: “Hái nấm;	Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. HS nắm được một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	70	<b>Bài 3:</b> -Ôn Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình Một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình. -Trò chơi: “Hái nấm;	Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. HS nắm được một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

## 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 cự li ngắn 60m.	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ, dẫn bóng theo đường thẳng	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 kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	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*

*Nguyễn Quang Mạnh*

**PHÒNG GD&ĐT XÁC NHẬN**