

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

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

HÀ NỘI, 2024

	Thực hành	2	2	2	2														8
Nhảy cao	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: 4

Số học sinh: 200

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 sơ đồ dinh dưỡng	1	Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdtđ.	
2	Còi, Tranh ảnh bài thể dục nhịp điệu	1	Bài tập thể dục nhịp điệu	
3	Còi, cột lưới, vợt cầu lông, quả cầu lông	1	Cầu lông	
4	Còi, bộ xà đệm nhảy, thước đo, cờ hiệu lệnh	1	Nhảy cao kiểu bước qua	
5	Còi, đồng hồ bấm giờ	1	Chạy cự li trung bình	
6	Còi, đồng hồ bấm giờ	1	Chạy cự li ngắn (100m)	

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, nhảy cao.	
2	Sân trường	1	Thực hành nội dung chạy cự trung bình.	

II.KẾ HOẠCH DẠY HỌC

1.Phân phối chương trình

HỌC KÌ I

Tuần	Tiết thứ	Tên bài học	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ I (18 tuần : 36 tiết)			
1	1	BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU: BÀI 1: - Động tác chạy tại chỗ,tay ngực,vươn người,bật tách chụm chân. - Trò chơi khéo léo: “Tung bóng vào ô”. Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdt	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 phát triển khéo léo
	2	BÀI 1: - Động tác chạy tại chỗ,tay ngực,vươn người,bật tách chụm chân. - Trò chơi khéo léo: “Tung bóng vào ô”.	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	BÀI 1: - Động tác chạy tại chỗ,tay ngực,vươn người,bật tách chụm chân.	Biết hô nhịp, cách thực hiện các động tác tay đúng đúng nhịp và đúng phương hướng. Biết quan sát

		- Trò chơi khéo léo: “Tung bóng vào ô”. Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdt	tranh ảnh, video và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi
	4	Bài 2: - Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao - Trò chơi phát triển khéo léo : “Đội nào khéo hơn”. Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdt	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
3	5-6	Bài 2: - Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao - Trò chơi phát triển khéo léo : “Đội nào khéo hơn”. Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdt	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
4	7	Bài 2: - Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao - Trò chơi phát triển khéo léo : “Đội nào khéo hơn”. Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập tdt	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
	8	CHẠY CỰ LY NGẮN 100M: Bài 1: -Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đổi vị trí.	Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.

			<p>Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi</p>
5	9	<p>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; trò chơi: “đổi vị trí”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi</p>
	10	<p>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; trò chơi: “đổi vị trí”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi</p>
6	11	<p>Bài 2: -Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh: “ xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn chạy lao sau xuất phát và 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.</p>
	12	<p>Bài 2: -Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh: “ xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.</p>	<p>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.</p>
7	13	<p>Bài 2: -Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh: “ xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”.</p>	<p>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.</p>

	14	<p>Bài 3:</p> <p>-Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, phối hợp giữa chạy giữa quãng và về đích</p> <p>- Trò chơi phát triển sức nhanh: “ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn.</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>
	15	<p>Bài 3:</p> <p>-Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, phối hợp giữa chạy giữa quãng và về đích</p> <p>- Trò chơi phát triển sức nhanh: “ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
8	16	<p>Bài 3:</p> <p>-Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, phối hợp giữa chạy giữa quãng và về đích</p> <p>- Trò chơi phát triển sức nhanh: “ Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.</p>	<p>Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
9	17	<p>Bài 3:</p> <p>-Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn, phối hợp giữa chạy giữa quãng và về đích</p>	<p>Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn.</p>

		- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Bật nhảy nhanh chụm hai chân đến đích”.	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	18	Kiểm tra giữa kì I: Chạy cự ly ngắn 100m	Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật chạy ngắn 100m và đạt thành tích theo yêu cầu.
10	19	TTTC: Cầu lông: Bài 1: -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. 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	Bài 1: -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
11	21	Bài 1: -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	22	Bài 1:	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

		<ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”. 	HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
12	23	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
12	24	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
13	25	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	26	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông -Trò chơi “đánh cầu tiếp sức”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
14	27	<p>Bài 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”. 	<p>Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận tay.</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>

			HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	28	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận 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.
15	29	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	30	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
16	31	Ôn tập cuối kì I	Thực hiện được Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và đạt thành tích theo yêu cầu.
	32	Kiểm tra cuối kì I	Thực hiện được Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. và đạt thành tích theo yêu cầu.
17	33	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	34	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
18	35	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật đập cầu thuận 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. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	36	Bài 2: -Kỹ thuật đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Thi ném cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản đúng các động tác hỗ trợ và kỹ thuật đập cầu thuận tay. Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

HỌC KÌ II

Tuần	Tiết	Chủ đề/ Nội dung dạy học	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ II (17 tuần : 34 tiết)			
19	37	Bài 3: -Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.	Thực hiện được cơ bản di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

		-Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	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.
	38	Bài 3: -Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận 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. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
20	39	Bài 3: -Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kỹ di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	40	Bài 3: -Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
21	41	Bài 3: -Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	42	Bài 3: -Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
22	43	Bài 3: -Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kĩ di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	44	Bài 3: -Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ Di chuyển đổi cầu	Thực hiện được cơ bản kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
23	45	NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA: Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng Khái niệm nhảy cao,các giai đoạn nhảy cao - Động tác “giậm nhảy đá lăng”; -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.	Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. Hiểu được khái niệm, các giai đoạn nhảy cao 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	Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng Khái niệm nhảy cao,các giai đoạn nhảy cao - Động tác “giậm nhảy đá lăng”; -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.	Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

24	47	<p>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng</p> <p>Khái niệm nhảy cao, các giai đoạn nhảy cao</p> <p>- Động tác “giậm nhảy đá lăng”;</p> <p>- Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	48	<p>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <p>- Cách đo đà</p> <p>- Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.</p> <p>HS nắm được cách đo đà.</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>
25	49	Ôn tập giữa kì II	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu.
	50	Kiểm tra giữa kì II	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu.
26	51	<p>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <p>- Cách đo đà</p> <p>- Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</p> <p>HS nắm được cách đo đà.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	52	<p>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <p>- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <p>- Cách đo đà</p> <p>- Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Bật nhảy bằng hai chân qua rào”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</p> <p>HS nắm được cách đo đà.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

27	53	<p>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Cách đo đà -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy bằng hai chân qua rào” 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</p> <p>HS nắm được cách đo đà.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	54	<p>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước” 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).</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>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước” 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	56	<p>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Chạy đá lăng thẳng chân ra trước” 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
29	57	<p>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Một số điều luật thi đấu nhảy cao -Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>HS nắm được điều luật thi đấu nhảy cao</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>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>-Một số điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>HS nắm được điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
30	59	<p>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>-Một số điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>HS nắm được điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	60	<p>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>-Một số điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “Bật nhảy tiếp sức”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>HS nắm được điều luật thi đấu nhảy cao</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
31	61	<p>CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH:</p> <p>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</p> <p>- Hiện tượng cực điểm và hô hấp lần 2 và cách khắc phục</p> <p>-Trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy theo ô”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</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>
	62	<p>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</p> <p>- Hiện tượng cực điểm và hô hấp lần 2 và cách khắc phục</p> <p>-Trò chơi phát triển sức bền: “Bật nhảy theo ô”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

32	63	Ôn tập cuối kì II	Thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu.
	64	Kiểm tra cuối kì II	Thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và đạt thành tích theo yêu cầu.
33	65	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát . -Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình -Trò chơi phát triển sức bền: “Chuyền bóng và nhảy dây tiếp sức”.	Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. HS nắm được các điều luật thi đấu chạy cự ly 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. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
		Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát . -Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình -Trò chơi phát triển sức bền: “Chuyền bóng và nhảy dây tiếp sức”.	Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. HS nắm được các điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
34	67	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát . -Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình -Trò chơi phát triển sức bền: “Chuyền bóng và nhảy dây tiếp sức”.	Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. HS nắm được các điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

	68	<p>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình</p> <p>-Phối hợp chạy giữa quãng và về đích</p> <p>-Trò chơi phát triển sức bền: “Đàn kiến tha mồi”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li 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	<p>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình</p> <p>-Phối hợp chạy giữa quãng và về đích</p> <p>-Trò chơi phát triển sức bền: “Đàn kiến tha mồi”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	70	<p>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình</p> <p>-Phối hợp chạy giữa quãng và về đích</p> <p>-Trò chơi phát triển sức bền: “Đàn kiến tha mồi”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li 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 100m.	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	Thực hiện được Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.	Thực hành

Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 25	Thực hiện được toàn bộ bài thể dục nhịp điệu.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 32	Thực hiện được kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	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