

**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 9 (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	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	39tiết=55%	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		39tiết=55%	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									
	Thực hành		17	16	33	47	0	1	1	1
	Tổng		17	16	33					
	%		24,2	22,8		47	0	1,4	1,4	1,4
II	Bài dạy									
	Thực hành		22	8	30	43	1	1	1	1
	Tổng		22	8	30					
	%		31.5	11,5		43	1,4	1,4	1,4	1,4

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
Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất	Dạy lồng ghép với các chủ đề Thực hành																			
Bài tập thể dục	Bài học																			
	Thực hành	2	2	2	1															7
Chạy cự li ngắn(100m)	Bài học																			
	Thực hành				1	2	2	2	2	1										10
Cầu lông	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

Cầu lông	Bài học																		
	Thực hành	2	2	2	2														8
Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	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: 165

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 các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	
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 nằm nghiêng	
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: - Học Động tác giậm chân tại chỗ; động tác thu chân,tay cao; động tác bật tách chụm; động tác vịn mình. - Trò chơi khéo léo: “nhảy dây đồng đội hình số 8”. - Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	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: - Ôn Động tác giậm chân tại chỗ; động tác thu chân,tay cao; động tác bật tách chụm; động tác vịn mình. - Trò chơi khéo léo: “nhảy dây đồng đội hình số 8”.	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

		- Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	
2	3	BÀI 1: - Ôn Động tác giậm chân tại chỗ; động tác thu chân,tay cao; động tác bật tách chụm; động tác vận mình. - Trò chơi khéo léo: “nhảy dây đồng đội hình số 8” - Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	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	Bài 2: - Học Động tác đặt gót; động tác đẩy hông; động tác bật nhảy; - Trò chơi phát triển khéo léo : “luân phiên phối hợp chân,tay ”. - Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	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: - Ôn lại động tác giậm chân tại chỗ; động tác thu chân,tay cao; động tác bật tách chụm; động tác vận mình. - Ôn Động tác đặt gót; động tác đẩy hông; động tác bật nhảy; - Trò chơi phát triển khéo léo : “luân phiên phối hợp chân,tay ”.	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: - Ôn lại động tác giậm chân tại chỗ; động tác thu chân,tay cao; động tác bật tách chụm; động tác vận mình.	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

		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn Động tác đặt gót; động tác đẩy hông; động tác bật nhảy; - Trò chơi phát triển khéo léo : “luân phiên phối hợp chân,tay ”. 	
	8	<p>CHẠY CỰ LY NGẮN 100M:</p> <p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đổi bóng. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</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>
5	9	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đổi bóng. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi</p>
	10	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đổi bóng. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi</p>
6	11	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đổi bóng 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</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>
	12	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

		- Trò chơi phát triển sức nhanh: đôi bóng	
7	13	Bài 2: - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “đổi chỗ”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	14	Bài 2: - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “đổi chỗ”.	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.
8	15	Bài 2: - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “đổi chỗ”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	16	Bài 2: - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “đổi chỗ”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
9	17	Bài 2: - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “đổi chỗ”.	Thực hiện được cơ bản các giai đoạn chạy cự li ngắn. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	18	Kiểm tra giữa kì I: Chạy cự li ngắn 100m	-Thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li ngắn 100m và đạt thành tích theo yêu cầu.

10	19	<p>TTTC: CẦU LÔNG :</p> <p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Học Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.</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>
	20	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>Biết quan sát động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
11	21	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	22	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
12	23	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. 	<p>Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>

		-Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”.	
12	24	Bài 1: -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
13	25	Bài 1: -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	26	Bài 1: -Ôn Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. -Một số điều luật thi đấu cầu lông. -Trò chơi “thi bật nhảy đánh cầu vào ô”.	Thực hiện được cơ bản đúng Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
14	27	Bài 2: - Học Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bật nhảy 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.
	28	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bật nhảy 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: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	30	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
16	31	Ôn tập cuối kì I	-Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay và đạt thành tích theo yêu cầu.
	32	Kiểm tra cuối kì I	-Thực hiện đúng kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay và đạt thành tích theo yêu cầu.
17	33	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	34	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
18	35	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản đúng kĩ thuật bật nhảy 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: - Ôn Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. -Trò chơi vận động: “ thi bật nhảy đập cầu thuận tay”.	Thực hiện được cơ bản đúng kỹ thuật bật nhảy 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: - Học Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ Kỹ thuật bỏ nhỏ. 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: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ. 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: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	40	Bài 3: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ .HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
21	41	Bài 3: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ Kỹ thuật bỏ nhỏ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	42	Bài 3: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
22	43	Bài 3: - Ôn Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	44	Bài 3: - Kỹ thuật bỏ nhỏ. -Trò chơi vận động: “ đội nào nhanh hơn, chính xác hơn”	Thực hiện được cơ bản Kỹ thuật bỏ nhỏ. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.

23	45	<p>NHẢY CAO KIỂU NẪM NGHIÊNG:</p> <p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. <p>Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách đo đà. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ cùng bạn về đích ”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</p> <p>Nắm được khái niệm, các giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</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>
	46	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. <p>Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách đo đà. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ cùng bạn về đích ”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
24	47	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. <p>- Cách đo đà.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ cùng bạn về đích ”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	48	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. <p>- Cách đo đà.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ cùng bạn về đích ”.</p>	<p>Thực hiện cơ bản Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</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	Bài 2: - Học Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Ngồi di chuyển đến đích ”	Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	52	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Ngồi di chuyển đến đích ”	Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
27	53	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Ngồi di chuyển đến đích ”	Thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.
	54	Bài 2: - Ôn Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ Ngồi di chuyển đến đích ”	Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). 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.
28	55	Bài 3: - Học Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. -Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”	Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 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	<p>Bài 3:</p> <p>- Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
29	57	<p>Bài 3:</p> <p>- Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</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 3:</p> <p>- Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</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 3:</p> <p>- Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</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 3:</p> <p>- Ôn Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <p>-Trò chơi phát triển sức mạnh: “ nhảy dây tiếp sức ”</p>	<p>Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ tiếp sức đồng đội”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật 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>
	62	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ tiếp sức đồng đội”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
32	63	Ôn tập cuối kì II	Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu.
	64	Kiểm tra cuối kì II	Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và đạt thành tích theo yêu cầu.
33	65	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ tiếp sức đồng đội”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>HS nắm được các điều luật 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>
	66	<p>Bài 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ tiếp sức đồng đội”. 	<p>HS nắm được các điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
34	67	<p>Bài 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ chuyên bóng đến đích ”. 	<p>Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>HS nắm được các điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình</p> <p>HS biết và tham gia tích cực vào trò chơi.</p>
	68	<p>Bài 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ chuyên bóng đến đích ”. 	<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 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ chuyên bóng đến đích ”. 	<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 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. -Trò chơi phát triển sức bền: “ chuyên bóng đến đích ”. 	<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 bật nhảy đập cầu thuận tay.	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 kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	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 Ngà

Đỗ Thị Diễm Lương

Nguyễn Quang Mạnh

PHÒNG GD&ĐT XÁC NHẬN