

Phụ lục I

KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

TRƯỜNG THCS BA ĐỘNG
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN MÔN GDTC, KHỐI LỚP: 6

(Năm học 2025 - 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 3 ; Số học sinh: 117 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):.....

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên GDTC : 01 đồng chí; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 01; Trên đại học:..... ;

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên ¹: Tốt: 0 ; Khá 01: ; Đạt:; Chưa đạt:.....

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02	70 tiết	
2	Cờ đuôi nheo	04	19 tiết	
3	Đồng hồ bấm giây	02	19 tiết	
4	Dây đánh đích	04	18 tiết	
5	Thước dây	01	15 tiết	
6	Xăng	01	15 tiết	

¹ Theo Thông tư số 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông.

7	Cột xà nhảy cao	01	15 tiết	
8	Đệm	02	15 tiết	
9	Vượt cầu lông	50	25 tiết	
10	Quả cầu lông	80	25 tiết	
11	Cột, lưới cầu lông	02	25 tiết	

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	Sân tập thể dục	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
2	Hồ cát	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
3	Đường chạy cự li ngắn	04	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
4	Sân cầu lông	02	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	

II. Phân phối chương trình:

Stt	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (10 tiết)			
1	Bài 1:(Tiết 1) Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	1	Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và tự tổ chức trò chơi vận động.
2	Bài 1: (Tiết 2) Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	1	Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động.

3	Bài 2: (Tiết 1) Chạy giữa quãng	1	Biết thực hiện các động tác chạy giữa quãng, bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và tự tổ chức trò chơi vận động.
4	Bài 2: (Tiết 2) Chạy giữa quãng	1	Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy.
5	Bài 3: (Tiết 1) Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	1	Biết thực hiện các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy, xuất phát cao.
6	Bài 3: (Tiết 2) Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	1	Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy.
7	Bài 3: (Tiết 3) Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	1	Biết thực hiện các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng kết hợp với thở khi chạy. Và tự tổ chức trò chơi vận động.
8	Bài 4: (Tiết 1) Chạy về đích	1	Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.
9	Bài 4: (Tiết 2) Chạy về đích.	1	Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.
10	Bài 4: (Tiết 3) Chạy về đích.	1	Biết phối hợp các động tác xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích và một số điều luật thi đấu các môn chạy.
Chủ đề 2: Ném bóng (14 Tiết)			
11	Bài 1: (Tiết 1) Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	1	Thực hiện được các động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay.

12	Bài 1: (Tiết 2) Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng	1	Thực hiện được các động tác cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay.
13	Bài 1: (Tiết 3) Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng	1	Thực hiện được các động tác cầm bóng tung và bắt bóng bằng hai tay, động tác ném bóng bằng một tay trên cao.
14	Bài 2: (Tiết 1) Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	1	Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.
15	Bài 2: (Tiết 2) Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	1	Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.
16	Bài 2: (Tiết 3) Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	1	Biết thực hiện các động tác ném bóng bằng một tay trên cao, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, giữ thăng bằng và tự tổ chức trò chơi vận động.
17	Bài 2: (Tiết 4) Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	1	Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, ném bóng bằng một tay trên cao và tự tổ chức trò chơi vận động.
18	Bài 2: (Tiết 5) Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.	1	Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng, ném bóng bằng một tay trên cao.
19	Bài 3: (Tiết 1) Chuẩn bị đà và chạy đà	1	-Biết thực hiện các động tác chuẩn bị đà và chạy đà và tự tổ chức trò chơi vận động -Biết được tư thế chuẩn bị cơ bản trong ném bóng.
20	Kiểm tra giữa học kì I	1	Biết thực hiện hoàn thiện kỹ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 60m.

21	Bài 3: (Tiết 2) Chuẩn bị đà và chạy đà	1	Biết thực hiện các động tác chuẩn bị đà và chạy đà và tự tổ chức trò chơi vận động
22	Bài 3: (Tiết 3) Chuẩn bị đà và chạy đà	1	Biết thực hiện các động tác chuẩn bị đà và chạy đà và tự tổ chức trò chơi vận động
23	Bài 3: (Tiết 4) Chuẩn bị đà và chạy đà.	1	-Biết thực hiện các động tác ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. -Biết thực hiện các động tác chuẩn bị đà và chạy đà
24	Bài 3: (Tiết 5) Chuẩn bị đà và chạy đà	1	Biết thực hiện kỹ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng trong ném bóng.
25	Bài 3: (Tiết 6) Chuẩn bị đà và chạy đà	1	Biết thực hiện kỹ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng trong ném bóng.
Chủ đề 3: Chạy Cự ly trung bình (8 tiết)			
26	Bài 1: (tiết 1) Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.	1	Thực hiện được các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, đi chạy thở sâu theo nhịp đơn.
27	Bài 1 (Tiết 2) Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.	1	Thực hiện được các động tác chạy theo đường hình số 8, đường đích dắc, chạy luôn cộc.
28	Bài 2: (Tiết 1) Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	1	Biết thực hiện các động tác hỗ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.
29	Bài 2: (Tiết 2) Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	1	Biết thực hiện các động tác hỗ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.

30	Bài 2: (Tiết 3) Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	1	Biết thực hiện các động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy giữa quãng trên thẳng và trên đường vòng.
31	Bài 3: (Tiết 1) Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	1	Biết thực hiện các động tác xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Tự tổ chức trò chơi vận động.
32	Bài 3: (Tiết 2) Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	1	Biết thực hiện các động tác xuất phát - chạy tăng tốc sau xuất phát và về đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động
33	Bài 3: (Tiết 3) Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	1	Biết thực hiện các động tác xuất phát - chạy tăng tốc sau xuất phát và về đích. Và tự tổ chức trò chơi vận động
34	Ôn tập học kì I	1	Biết thực hiện và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật động tác trong chạy cự ly ngắn 60m.
35	Ôn tập học kì I	1	Biết thực hiện và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật động tác trong chạy cự ly ngắn 60m.
36	Kiểm tra cuối học kì I	1	Thực hiện hoàn thiện kỹ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 60m.
Chủ đề 4: Bài thể dục (7 tiết)			
37	Bài 1: (Tiết 1) Bài Thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11 và tự tổ chức trò chơi vận động.
38	Bài 1: (Tiết 2) Bài Thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 tới nhịp 11 và tự tổ chức trò chơi vận động.

39	Bài 2: (Tiết 1) Bài thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 tới nhịp 23 và tự tổ chức trò chơi vận động
40	Bài 2: (Tiết 2) Bài thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 23 và tự tổ chức trò chơi vận động
41	Bài 3: (Tiết 1) Bài thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30 và tự tổ chức trò chơi vận động.
42	Bài 3: (Tiết 2) Bài thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30 và tự tổ chức trò chơi vận động
43	Bài 3: (Tiết 3) Bài thể dục liên hoàn.	1	Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30 và tự tổ chức trò chơi vận động.
Chủ đề 5: TTTC (Cầu lông) (24 tiết)			
44	Bài 1: (Tiết 1) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Biết thực hiện các kĩ thuật động tác cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, và tự tổ chức trò chơi vận động.
45	Bài 1: (Tiết 2) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Biết thực hiện các động tác di chuyển đơn bước tiến phải, cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, và tự tổ chức trò chơi vận động.

46	Bài 1: (Tiết 3) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Biết thực hiện các động tác di chuyển đơn bước tiến trái, cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, và tự tổ chức trò chơi vận động.
47	Bài 1: (Tiết 4) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Biết thực hiện các động tác kết hợp di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái, cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, và tự tổ chức trò chơi vận động
48	Bài 1: (Tiết 5) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Thực hiện được các động tác cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, kết hợp di chuyển đơn bước sang trái .
49	Bài 1:(Tiết 6) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Thực hiện được các động tác cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, kết hợp di chuyển đơn sang phải .
50	Bài 1:(Tiết 7) Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.	1	Biết thực hiện các động tác di chuyển đơn bước sang phải, sang trái, cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, và tự tổ chức trò chơi vận động
51	Bài 2: (Tiết 1) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải .	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên phải và tự tổ chức trò chơi vận động.
52	Bài 2:(Tiết 2) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải .	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên phải và tự tổ chức trò chơi vận động.
53	Bài 2:(Tiết 3) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên phải và tự tổ chức trò chơi vận động.

54	Kiểm tra giữa kì II	1	Biết thực hiện và hoàn thiện bài thể dục liên hoàn lớp 6 từ nhịp 1 tới nhịp 30.
55	Bài 2:(Tiết 4) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải .	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên phải và tự tổ chức trò chơi vận động.
56	Bài 2:(Tiết 5) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải .	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên phải và tự tổ chức trò chơi vận động.
57	Bài 3:(Tiết 1) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên trái và tự tổ chức trò chơi vận động.
58	Bài 3:(Tiết 2) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên trái và tự tổ chức trò chơi vận động.
59	Bài 3:(Tiết 3) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên trái và tự tổ chức trò chơi vận động.
60	Bài 3:(Tiết 4) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên trái và tự tổ chức trò chơi vận động.
61	Bài 3:(Tiết 5) Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	1	Biết thực hiện các kỹ thuật động tác đánh cầu thấp tay bên trái và tự tổ chức trò chơi vận động.
62	Bài 4: (Tiết 1) Kỹ thuật phát cầu trái tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu trái tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
63	Bài 4:(Tiết 2) Kỹ thuật phát cầu trái tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu trái tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
64	Bài 4:(Tiết 3) Kỹ thuật phát cầu trái tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu trái tay và tự tổ chức trò chơi vận động.

65	Bài 4:(Tiết 4) Kỹ thuật phát cầu trái tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu trái tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
66	Bài 5:(Tiết 1) Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu thuận tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
67	Bài 5:(Tiết 2) Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu thuận tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
68	Bài 5:(Tiết 3) Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	1	Biết thực hiện kỹ thuật động tác phát cầu thuận tay và tự tổ chức trò chơi vận động.
69	Ôn tập học kì II: Kỹ thuật phát cầu trái tay vào ô theo quy định luật cầu lông hiện hành.	1	Biết thực hiện động tác phát cầu trái tay vào ô.
70	Kiểm tra học kì II: Kỹ thuật phát cầu trái tay vào ô theo quy định luật cầu lông hiện hành.	1	Biết thực hiện hoàn thiện kỹ thuật và thành tích động tác phát cầu trái tay vào ô.

II. Nhiệm vụ khác (nếu có): *(Bồi dưỡng học sinh năng khiếu; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

Ba Động, ngày 11 tháng 9 năm 2025

KT. HIỆU TRƯỞNG

P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Phương Diễm

Trương Công Huy

Phụ lục I

KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

TRƯỜNG THCS BA ĐỘNG
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN MÔN GDTC, KHỐI LỚP: 7

(Năm học 2025 - 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 3 ; Số học sinh: 118 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):.....

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên GDTC : 01 đồng chí; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 01; Trên đại học:..... ;

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên ²: Tốt: 1 ; Khá: ; Đạt:; Chưa đạt:.....

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02	70 tiết	
2	Cờ đuôi nheo	04	19 tiết	
3	Đồng hồ bấm giây	02	19 tiết	
4	Đũa đánh đích	04	18 tiết	
5	Thước dây	01	15 tiết	
6	Xẻng	01	15 tiết	
7	Cột xà nhảy cao	01	15 tiết	

² Theo Thông tư số 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông.

8	Đệm	02	15 tiết	
9	Vượt cầu lông	50	25 tiết	
10	Quả cầu lông	80	25 tiết	
11	Cột, lưới cầu lông	02	25 tiết	

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	Sân tập thể dục	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
2	Hồ cát	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
3	Đường chạy cự li ngắn	04	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
4	Sân cầu lông	02	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	

II. Phân phối chương trình:

Tuần	Tiết thứ	Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ I				
	1	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (10 tiết) Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát (Tiết 1) - Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đuổi bắt theo hiệu lệnh” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

1		- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập (M1).		- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	2	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát (Tiết 2) - Ôn: phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Học: một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Đuổi bắt theo hiệu lệnh” hoặc do GV chọn. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập (M2).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Phối hợp được trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	3	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 1) - Học: phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy nâng cao đùi theo vạch” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát

2				và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	4	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 2) - Ôn: phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy nâng cao đùi theo vạch” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Phối hợp được trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Nhận biết được một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	5	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 3) - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Phối hợp được trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng. - Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung chạy ngắn

3		- Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy nâng cao đùi theo vạch” hoặc do GV chọn.		- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	6	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 1) - Học: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy con thoi 4x10m” hoặc do GV chọn.	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu chạy giữa quãng và chạy về đích. - Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự ly ngắn (60 m). - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	7	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 2)	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu chạy giữa quãng và chạy về đích.

4		- Ôn: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy con thoi 4x10m” hoặc do GV chọn.		- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60 m). - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	8	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 3) - Ôn: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích . - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy con thoi 4x10m” hoặc do GV chọn.	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu chạy giữa quãng và chạy về đích. - Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60 m). - Nhận biết một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

5	9	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 4) - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh: “Chạy con thoi 4x10m” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự ly ngắn (60 m). - Nhận biết một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	10	Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi (14 tiết) Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 1) - Học: giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Thi ai bật nhảy xa hơn” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Nhảy xa. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

6	11	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 2) - Ôn: Giậm nhảy và bước bộ. - Ôn: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Thi ai bật nhảy xa hơn”.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Nhảy xa. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	12	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 3) - Ôn: Giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Thi ai bật nhảy xa hơn” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết một số điều luật cơ bản ở nội dung Nhảy xa. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

7	13	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 1) - Học: cách đo đà. - Học: chạy đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Ai chạm bóng nhiều lần” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	14	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 2) - Ôn: cách đo đà, chạy đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Ai chạm bóng nhiều lần” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	15	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 3) - Ôn: cách đo đà, chạy đà.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố

8		- Trò chơi phát triển sức mạnh “Ai chạm bóng nhiều lần” hoặc do GV chọn.		chất thể lực - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	16	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 1) - Học: kỹ thuật bay trên không. - Học: kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	17	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 2) - Ôn: kỹ thuật bay trên không. - Ôn: kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

9				- Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	18	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 3) - Ôn: kỹ thuật bay trên không. - Ôn: kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
10	19	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 4) - Ôn: kỹ thuật bay trên không. - Ôn: kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Nhảy dây tiếp sức” hoặc do GV chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

				- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	20	Kiểm tra giữa học kì I (Thực hành) Kiểm tra kĩ thuật chạy cự li ngắn.	1	Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn.
11	21	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 1) - Học: phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Lò cò vượt rào” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	22	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 2) - Ôn: phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Lò cò vượt rào” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

				- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
12	23	Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 3) - Ôn: phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Lò cò vượt rào” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Nhận biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	24	Bài 4 Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 4) - Ôn: phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh “Lò cò vượt rào” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Nhận biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

				- Hoàn thành lượng vận động của bài tập. Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
13	25	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (9 tiết). Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng (Tiết 1) - Học: phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Học: Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền “Chuyển bóng tiếp sức” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	26	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng (Tiết 2) - Ôn: phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền “Chuyển bóng tiếp sức” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập.

				- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
14	27	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 1) - Học: phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức bền “Chạy luân cộc bật nhảy tiếp sức ” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	28	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 2) - Ôn: phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức bền “Chạy luân cộc bật nhảy tiếp sức ” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

15	29	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 3) - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Học: một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền “Chạy luôn cộc bật nhảy tiếp sức ” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu các nội dung Chạy. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	30	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 1) - Học: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Học: phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền “Hái nấm” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	31	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 2)	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.

16		- Ôn: phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Ôn: phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Trò chơi phát triển sức bền “Hái nấm” hoặc do Gv chọn.		- Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Thực hiện được các động tác bổ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	32	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 3) - Ôn: phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Trò chơi phát triển sức bền “Hái nấm” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

				- Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
17	33	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 4) - Ôn: phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. Trò chơi phát triển sức bền “Hái nấm” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ, các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Nỗ lực, khắc phục khó khăn hoàn thành yêu cầu của bài tập. - Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	34	Kiểm tra cuối kì I: (Thực hành) Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	1	Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.
18	35	KTĐG xếp loại thể lực: (Thực hành) Kiểm tra: Bật xa tại chỗ.	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.
	36	KTĐG xếp loại thể lực: (Thực hành) Kiểm tra: Chạy 30m xuất phát cao.	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.
HỌC KÌ II				

19	37	Chủ đề 4: Bài thể dục (7 tiết) Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10) (Tiết 1) - Học: từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo “Giữ bóng bằng lưng di chuyển sang ngang đến đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	38	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10) (Tiết 2) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 10. leo “Giữ bóng bằng lưng di chuyển sang ngang đến đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
20	39	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 20) (Tiết 1) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Học: từ nhịp 11 đến nhịp 20.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 20 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát

		- Trò chơi phát triển khéo léo “ Đội nào nhanh hơn” hoặc do Gv chọn.		và tập luyện - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
40		Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 20) (Tiết 2) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 20. - Trò chơi phát triển khéo léo “ Đội nào nhanh hơn” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 20 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
41		Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 1) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 20. - Học: từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo “ Lò cò tập thể” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

21	42	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 2) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo “ Lò cò tập thể” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
22	43	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 3) - Ôn: từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo “ Lò cò tập thể” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	44	Chủ đề 5: TTTC (Cầu lông) (24 tiết) Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 1) - Học: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

				- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
23	45	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 2) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	46	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 3) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
24	47	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 4) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay.

		- Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.		- Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	48	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 5) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
25	49	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 6) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

	50	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 7) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay, thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay và một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
26	51	Bài 1: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tiết 8) - Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động “Thi phát cầu trúng đích” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay, thực hiện được các động tác kỹ thuật phát cầu thuận tay và một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	52	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 1) - Học: Bài tập bổ trợ. - Học: kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát

		- Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.		và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
27	53	Kiểm tra giữa học kì II (Thực hành) Kiểm tra: Bài thể dục liên hoàn 30 động tác.	1	- Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn.
	54	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 2) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	55	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 3) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

28	56	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 4) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
29	57	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 5) - Ôn: + Bài tập bổ trợ. + Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Học: Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	58	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 6) - Ôn: + Bài tập bổ trợ. + Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.	1	- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

		+ Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.		- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
30	59	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 7) - Ôn: + Bài tập bổ trợ. + Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. + Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp.
	60	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 8) - Ôn: + Bài tập bổ trợ. + Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. + Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động “Thi tăng cầu và đánh cầu cao tay bên phải” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ, bài tập phối hợp. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
31	61	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 1)	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ.

		- Học: bài tập bổ trợ. - Học: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.		- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	62	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 2) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	63	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 3) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải.	1	- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.

32		- Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.		- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	64	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 4) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
33	65	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 5) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

				- Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	66	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 6) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
34	67	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 7) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	68	Kiểm tra cuối học kì II (Thực hành)	1	Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thuận tay.

		Kỹ thuật phát cầu thuận tay.		
35	69	Bài 3: Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 8) - Ôn: bài tập bổ trợ. - Ôn: di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu qua lại” hoặc do Gv chọn.	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, bài tập bổ trợ. - Biết lựa chọn và tham gia các bài tập, trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Chủ động, tích cực, đoàn kết trong tập luyện. Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	70	KTĐG xếp loại thể lực: (Thực hành) Chạy tùy sức 5 phút, nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây).	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.

III. Các nội dung khác (nếu có):

.....

.....

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

Ba Động, ngày 11 tháng 9 năm 2025

KT. HIỆU TRƯỞNG

P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Phương Diễm

Trương Công Huy

Phụ lục I

KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

TRƯỜNG THCS BA ĐỒNG
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

MÔN GDTC, KHỐI LỚP: 8

(Năm học 2025 - 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 3 ; Số học sinh: 102 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):.....

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên GDTC : 01 đồng chí; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 01; Trên đại học:..... ;

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên ³: Tốt: 0 ; Khá 01: ; Đạt:; Chưa đạt:.....

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02	70 tiết	
2	Cờ đuôi nheo	04	19 tiết	
3	Đồng hồ bấm giây	02	19 tiết	
4	Đũa đánh đích	04	18 tiết	
5	Thước dây	01	15 tiết	

³ Theo Thông tư số 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông.

6	Xềng	01	15 tiết	
7	Cột xà nhảy cao	01	15 tiết	
8	Đệm	02	15 tiết	
9	Vượt cầu lông	50	25 tiết	
10	Quả cầu lông	80	25 tiết	
11	Cột, lưới cầu lông	02	25 tiết	

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	Sân tập thể dục	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
2	Hồ cát	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
3	Đường chạy cự li ngắn	04	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
4	Sân cầu lông	02	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	

II. Phân phối chương trình:

Tuần	Tiết thứ	Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
HỌC KÌ I				
	1	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (9 tiết) Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (tiết 1). - Học: Bố trí bàn đạp xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT

1		- Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT (1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT).		- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	2	Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (tiết 2). - Ôn: Bố trí bàn đạp xuất phát. - Học: Kỹ thuật xuất phát thấp. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn). - Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT (2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp).	1	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Biết được nhu cầu dinh dưỡng thích hợp - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	3	Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (tiết 3). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Học: Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn). - Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT (3. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT).	1	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Nhận biết được chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

2				- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	4	Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (tiết 1). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Học: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn). - Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT (4. Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT).	1	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Biết cách phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Biết được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	5	Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (tiết 2). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Học: Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Biết cách phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.

3				- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	6	Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (tiết 3). - Ôn những nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Biết cách bố trí bàn đạp. - Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Biết cách phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. - Tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
4	7	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (tiết 1). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. - Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức nhanh.

				- Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn và vệ sinh thân thể, sức khỏe.
	8	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (tiết 2). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Học: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. - Biết phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức nhanh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
5	9	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (tiết 3). - Ôn: Những nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. - Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li. - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức nhanh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	10	Chủ đề 2: Nhảy xa cao kiểu bước qua (14 tiết) Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng (tiết 1). - Học: Giậm nhảy đá lăng. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
6	11	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng (tiết 2). - Ôn: Giậm nhảy đá lăng. - Học: Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.

		- Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).		- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	12	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng (tiết 3). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
7	13	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy (tiết 1). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	14	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy (tiết 2). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. - Biết phối hợp chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh.

				- Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
8	15	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy (tiết 3). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà. - Biết phối hợp chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	16	Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (tiết 1). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Kỹ thuật trên không. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
9	17	Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (tiết 2). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm). - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn. - Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh.

				- Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	18	Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (tiết 3). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn. - Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
10	19	Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (tiết 4). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn. - Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	20	Kiểm tra giữa học kì I (thực hành) Kiểm tra kỹ thuật chạy cự li ngắn.	1	- Biết cách chạy 100m - Thực hiện tương đối đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.
11	21	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (tiết 1).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. - Biết phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu

		- Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).		bước qua. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	22	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua (tiết 2). - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao. - Biết các luyện tập các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
12	23	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua (tiết 3). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao. - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	24	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua (tiết 4). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao. - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức mạnh. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

13	25	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (9 tiết). Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (tiết 1). - Học: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Hoàn thành LVĐ của buổi tập. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.
	26	Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (tiết 2). - Ôn: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Học: Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Biết cách khắc phục “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Hoàn thành LVĐ của buổi tập. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
	27	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (tiết 1). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Hoàn thành LVĐ của buổi tập. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền.

14				- Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
	28	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (tiết 2). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ bổ trợ trong chạy giữa quãng. - Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Hoàn thành LVD của buổi tập. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
	29	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (tiết 3). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác bổ trợ bổ trợ trong chạy giữa quãng, xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Hoàn thành LVD của buổi tập. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.

				- Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
15	30	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình (tiết 1). - Ôn: Nội dung đã học (GV chọn). - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ hỗ trợ trong chạy giữa quãng, xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết cách phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Hoàn thành LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
16	31	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình (tiết 2). - Học: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Phối hợp được của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Hoàn thành LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.

	32	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình (tiết 3). - Ôn: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Phối hợp được của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Hoàn thành LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
17	33	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình (tiết 4). - Ôn: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền (GV chọn).	1	- Phối hợp được của kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Hoàn thành LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Thực hiện được trò chơi phát triển sức bền. - Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể. - Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
	34	Kiểm tra cuối học kì I (thực hành) Kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua.	1	- Biết cách thực hiện các các giai đoạn kỹ thuật của nhảy cao kiểu bước qua,
18	35	KTDG xếp loại thể lực (thực hành) Kiểm tra: Bật xa tại chỗ.	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.
	36	KTDG xếp loại thể lực (thực hành)	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.

		Kiểm tra: Chạy 30m xuất phát cao.		
HỌC KÌ II				
19	37	Chủ đề 4: Bài thể dục (7 tiết) Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 1). - Học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
	38	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 2). - Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực. - Học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
20	39	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 3). - Ôn: Phối hợp động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện được các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.

	40	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 1). - Ôn: Phối hợp các động tác đã học. - Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập, biết lựa chọn và sử dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực. - Thực hiện được các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
21	41	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 2). - Ôn: Phối hợp các động tác đã học. - Học: Di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập, biết lựa chọn và sử dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực. - Thực hiện được các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
	42	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 3). - Ôn: Phối hợp các động tác đã học. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập, biết lựa chọn và sử dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực. - Thực hiện được các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu.

				- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
22	43	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 4). - Ôn: Phối hợp các động tác đã học. - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn).	1	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập, biết lựa chọn và sử dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực. - Thực hiện được các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao; hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm. - Thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. - Thực hiện được trò chơi phát triển khéo léo.
	44	Chủ đề 5: TTTC (Cầu lông) (24 tiết) Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (tiết 1). - Học: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Thực hiện được các bài tập bổ trợ. - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
	45	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 2)	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập.

23		- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động (GV chọn).		- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
	46	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 3) - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Học: Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
24	47	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 4) - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp - Học: Một số điều luật thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp. - Biết một số điều luật thi đấu cầu lông. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
	48	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 5)	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao

		- Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp - Trò chơi vận động (GV chọn).		- tay bên phải và bài tập phối hợp. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
25	49	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 6) - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
	50	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 7) - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
26	51	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải (Tiết 8) - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải và bài tập phối hợp.

				- Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
52	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 1) - Học: Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.	
53	Kiểm tra giữa học kì II (thực hành) Kiểm tra: Bài thể dục nhịp điệu.	1	Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu và hô đúng nhịp bài tập thể dục nhịp điệu.	
54	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 2) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Học: Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động.	

27				- Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
28	55	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 3) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
	56	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 4) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
29	57	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 5) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập bổ trợ. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định

				hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
	58	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 6) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập bổ trợ. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
30	59	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 7) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập bổ trợ. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.

	60	Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 8) - Ôn: Kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập bổ trợ. - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay, bài tập phối hợp và biết cách luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. - Tích cực rèn luyện kỹ thuật đập cầu thuận tay trong luyện tập và thi đấu tập.
31	61	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 1) - Học: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	62	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 2) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định

				hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
32	63	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 3) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	64	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 4) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	65	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 5)	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự

33		- Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).		luyện tập. - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	66	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 6) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
34	67	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 7) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động.

				- Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	68	Kiểm tra cuối học kì II (thực hành) Kỹ thuật đập cầu thuận tay	1	- Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay
35	69	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 8) - Ôn: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động (GV chọn).	1	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập; biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Thực hiện được trò chơi vận động. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	70	KTDG xếp loại thể lực: Chạy tùy sức 5 phút, nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây).	1	Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh.

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

Nguyễn Thị Phương Diễm

Ba Động, ngày 11 tháng 9 năm 2025

KT. HIỆU TRƯỞNG
P. HIỆU TRƯỞNG

Trương Công Huy

Phụ lục I

KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

TRƯỜNG THCS BA ĐỘNG
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN MÔN GDTC, KHỐI LỚP:9

(Năm học 2025 - 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 02 ; Số học sinh: 82 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):.....

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:..01.; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: Đại học: 01; Trên đại học:.....

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt:.....; Khá:..01; Đạt:.....; Chưa đạt:.....

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02	70 tiết	
2	Cờ đuôi nheo	04	19 tiết	
3	Đồng hồ bấm giây	02	19 tiết	
4	Đũa đánh đích	04	18 tiết	
5	Thước dây	01	15 tiết	
6	Xẻng	01	15 tiết	
7	Cột xà nhảy cao	01	15 tiết	

8	Đệm	02	15 tiết	
9	Vượt cầu lông	50	25 tiết	
10	Quả cầu lông	80	25 tiết	
11	Cột, lưới cầu lông	02	25 tiết	

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	Sân tập thể dục	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
2	Hồ cát	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
3	Đường chạy cự li ngắn	04	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
4	Sân cầu lông	02	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	

II. Kế hoạch dạy học:

STT	Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
1	Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất	0	1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. a. Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe b. Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất. 2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. a. Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh b. Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền. c. Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh

2	CHẠY CỰ LY NGẮN 100M. (9 tiết)		
	- Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.	4 tiết	- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Học sinh biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.	5 tiết	- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất. - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh lựa chọn được các nội dung học tập trên lớp cũng như ngoài giờ học một cách phù hợp. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập
3	NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG (14 tiết)		

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.	5 tiết	- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy . - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).	4 tiết	- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm). - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh biết áp dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập
Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng. .	5 tiết	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao.

			- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
4	CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (9 tiết)		
	Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.	4 tiết	- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền. - Biết áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.
	Bài 2: Cũng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	5 tiết	- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.

			- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.
5	BÀI THỂ DỤC (7 tiết)		
	Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.(phần 1)	3 tiết	- Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu (Động tác bật tách chụm; Động tác vặn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vặn mình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (phần 2)	4 tiết	- Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu (Động tác đẩy hông; Động tác bật nhảy; Động tác đặt gót; Động tác bước đuôi). Phối hợp bài thể dục được với âm nhạc - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

			- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
6	TTTC: CẦU LÔNG (24 tiết)		
	Bài 1: Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải .	8 tiết	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ Cầu Lông. - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. - Biết cách Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 2: Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay.	8 tiết	- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu Cầu Lông. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 3: Kỹ thuật bỏ nhỏ .	8 tiết	- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật bỏ nhỏ. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.

			- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
--	--	--	---

3. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa học kỳ 1 (Chạy cự li ngắn 100m)	45 phút	Tuần 9	- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
Cuối học kỳ 1 (Nhảy cao kiểu nằm nghiêng)	45 phút	Tuần 18	- Thực hiện được kỹ thuật thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
Giữa học kỳ II (Bài TD nhịp điệu)	45 phút	Tuần 27	- Học sinh thực hiện nhịp nhàng thuần thục, đúng biên độ động bài TD nhịp điệu. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.	Thực hành

			- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	
Cuối học kỳ II Cầu Long (Kĩ thuật bỏ nhỏ)	45 phút	Tuần 34	- Học sinh thực hiện được kĩ thuật bỏ nhỏ đạt thành tích cao. - Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT	3 Tiết	Tuần 34,35	- Bước đầu nhận biết được mục đích, tác dụng của việc tập luyện sức khỏe đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể thao. - Thực hiện được các nội dung rèn luyện thể lực, đạt thành tích cao. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
- Bật xa tại chỗ	45 phút			
- Chạy nhanh 30m.	45 phút			
- Nằm ngửa gập bụng	45 phút			
- Chạy tùy sức 5 phút (m)	45 phút			

III. Các nội dung khác (nếu có):

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

Ba Động, ngày 11 tháng 9 năm 2025

KT. HIỆU TRƯỞNG

P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Phương Diễm

Trương Công Huy