

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 6**

(Năm học 2025 - 2026)

( Kèm theo kế hoạch giáo dục số 207 ngày 19/8/2025 của trường THCS Him Lam)

**I. Đặc điểm tình hình**

1. Số lớp: 6 ; Số học sinh: 273

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 01 Trình độ đào tạo: 01 Đại học.

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: 01

**3. Thiết bị dạy học:**

| STT                                  | Thiết bị dạy học   | Số lượng | Các bài thí nghiệm/thực hành  | Ghi chú |
|--------------------------------------|--|----------|---|---------|
| <b>I. Tranh ảnh</b>                  |  |          |   |         |
| 1                                    | Tranh minh họa các yếu tố dinh dưỡng có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất               | 01       | Bài 1:- Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.<br>- Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT |         |
| 2                                    | Bộ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn   | 01       | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.                             |         |
| 3                                    | Tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn Ném bóng   | 01       | Chủ đề 2; Ném bóng  |         |
| <b>II. Dụng cụ, thiết bị dạy học</b> |  |          |   |         |
| 4                                    | Quả cầu đá 505, Cột và lưới đá cầu   |          | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 6                                    | Bóng đá số 5   |          | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 7                                    | Bóng rổ số 7, Cột bóng rổ  |          | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 8                                    | Quả cầu lông, Vợt cầu Lông,<br>Bộ cột cầu lông + Lưới  |          | Chủ đề thể thao tự chọn   |         |
| 9                                    | Quả bóng chuyên da bóng số 5,<br>Quả bóng chuyên da PVC-2000<br>Trụ bóng chuyên thay đổi độ cao + lưới |          | Chủ đề thể thao tự chọn   |         |
| 10                                   | Quả bóng ném, lưới chắn bóng ném   |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 11                                   | <b>Võ:</b> Trụ dâm, đá ,<br>Địch dâm, đá (cầm tay)   |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 12 | Gậy: Đẩy gậy  |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 13 | Bàn cờ Bàn cờ và quân cờ treo tường .   |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 14 | Phao bơi, Sào cứu hộ Phao cứu sinh  |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 15 | Bàn bóng bàn thi đấu<br>Quả bóng bàn 3 sao tiêu chuẩn thi đấu<br>Vợt bóng bàn bàn |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 16 | Đồng hồ bấm giây  |  | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 17 | Còi: Được làm bằng kim loại.  |  | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 18 | Thuốc dây   |  | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 19 | Thảm TDTT   |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 20 | Nắm thể thao  |  | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 21 | Cờ lệnh thể thao  |  | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 22 | Biển lật số   |  | Chủ đề ; Cầu lông, đá cầu, bóng ném,<br>bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ. |  |
| 23 | Dây nhảy cá nhân, Dây nhảy tập thể  |  | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 24 | Bóng nhôi   |  | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 25 | Dây kéo co  |  | Các hoạt động ngoại khóa, hoạt động tập thể                            |  |
| 26 | Bơm   |  | Chủ đề ; Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ.                                |  |
| 27 | Dây đích  |  | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 28 | Ván dậm nhảy, dụng cụ xới cát, bàn trang san cát.                                 |  | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi  |  |

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

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

|   |             |   |                     |  |
|---|-------------|---|---------------------|--|
| 1 | Nhà đa năng | 1 | Tất cả các tiết dạy |  |
| 2 | Sân thể dục | 2 | Tất cả các tiết dạy |  |

## II. Kế hoạch dạy học

### 1. Phân phối chương trình lớp 6

**HỌC KÌ I : 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết**

| STT   | Bài học<br>(1)   | Số tiết<br>(2) | Yêu cầu cần đạt<br>(3)   | Ghi chú |
|---|--|----------------|--|---------|
| <b>Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m) ( 10 tiết)</b> |  |                |  |         |
| 1   | <p><b>Bài 1:- Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT ( Phần 1)<br/> Học: chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, Chạy đạp sau<br/> - Trò chơi “Chạy tiếp sức”.</p> | 1              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết được chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT (phần 1)</li> <li>- Khởi động chung; Trò chơi hỗ trợ khởi động: Bật nhảy tiếp sức</li> <li>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.</li> <li>- <b>Tích hợp năng lực số</b></li> <li>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b> - Tìm kiếm video hướng dẫn kỹ thuật chạy 60m trên YouTube, đánh giá video phù hợp.</li> <li>- Chia sẻ kết quả chạy thử trên nhóm học tập số (Google Classroom/ Zalo), nhận phản hồi.</li> <li>Sửa lỗi kỹ thuật trong video chạy, điều chỉnh cách xuất phát, tốc độ chạy.</li> </ul> |         |
| 2   | <p><b>Bài 1: - Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT (phần 2)<br/> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau;<br/> - Trò chơi “Chạy tiếp sức”.</p>  | 1              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết được Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT (phần 2)</li> <li>- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể.</li> </ul>  |         |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| 3  | <b>Bài 2: - Chạy giữa quãng.</b><br><b>Tiết 1:</b> Học kĩ thuật chạy giữa quãng và cách thở trong tập luyện. Tích hợp: Giáo dục quốc phòng và an ninh.<br>- Trò chơi “Người thừa thứ 3”. | 1 | - Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng.<br>- GDQP& AN: HS có tình yêu quê hương |  |
| 4  | <b>Bài 2: - Chạy giữa quãng</b><br><b>Tiết 2: Tích hợp GDQP và an ninh</b><br>- Ôn tập kĩ thuật chạy giữa quãng.<br>- Trò chơi “Người thừa thứ 3”.                                       | 1 | - Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, mạnh dạn, chủ động trong tập luyện nhóm.            |  |
| 5  | <b>Bài 3:- Xuất phát và chạy lao sau xuất phát.</b><br><b>Tiết 1:</b> Học kĩ thuật xuất phát thấp - Trò chơi: Bật nhảy vào ô tiếp sức.   | 1 | - Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.                                      |  |
| 6  | <b>Bài 3: - Xuất phát và chạy lao sau xuất phát.</b><br><b>Tiết 2:</b> Học kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.<br>- Trò chơi: Chạy tiếp sức.  | 1 | - Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.  |  |
| 7  | <b>Bài 3:- Xuất phát và chạy lao sau xuất phát</b><br><b>Tiết 3:</b> Ôn tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát .<br>- Trò chơi: Chạy tiếp sức.                                 | 1 | - Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn và vệ sinh thân thể, sức khỏe.   |  |
| 8  | <b>Bài 4: - Chạy về đích.</b><br><b>Tiết 1: Học kĩ thuật chạy về đích.</b><br>- Trò chơi: Hoàng anh - Hoàng yến.   | 1 | - Làm quen với giai đoạn chạy về đích và phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn                    |  |
| 9  | <b>Bài 4: - Chạy về đích.</b><br><b>Tiết 2: Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m</b><br>- Một số điều luật trong tập luyện vào thi đấu.<br>- Trò chơi: Lò cò tiếp sức.                | 1 | - Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.  |  |
| 10   | <b>Bài 4: - Chạy về đích.</b><br><b>Tiết 3:</b> Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60 m<br>- Trò chơi: bật xa tiếp sức.   | 1 | - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.  |  |
| <b>Chủ đề 2: Chạy cự ly trung bình ( 8 tiết)</b> |  |   |  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 11 | <p><b>Bài 1: - Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Học đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn.<br/> Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. Chạy theo đường hình số 8.<br/> - Trò chơi: Bật nhảy theo ô.</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li> <li>- <b>Tích hợp năng lực số</b></li> <li>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b><br/> Biết thu thập, nhập dữ liệu cơ bản (thời gian, quãng đường chạy).<br/> So sánh dữ liệu chạy giữa cá nhân/nhóm.<br/> HS dùng điện thoại ghi lại nhịp tim trước – sau chạy 2 phút khởi động, nhập dữ liệu vào bảng chung của nhóm.<br/> Nhóm nhập kết quả vào Google Sheet lớp → tạo bảng thống kê tốc độ trung bình.</li> </ul> |  |
| 12 | <p><b>Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Chạy luôn cọc, theo đường đích dắc.<br/> Trò chơi: bật nhảy theo ô.</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.</li> </ul>  |  |
| 13 | <p><b>Bài 2: - Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Học: kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng<br/> Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm quen với giai đoạn chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</li> </ul>   |  |
| 14 | <p><b>Bài 2: - Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Học: kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng tròn.<br/> Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.</li> </ul>  |  |
| 15 | <p><b>Bài 2: - Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</b><br/> <b>Tiết 3:</b> Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.<br/> Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày.</li> </ul>   |  |
| 16 | <p><b>Bài 3: - Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát – Chạy về đích.</b><br/> Tiết 1: Học xuất phát cao trên đường thẳng, trên đường vòng.<br/> Trò chơi: Ai nhảy dây nhiều lần.<br/> - Chạy về đích.</p>                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm quen giai đoạn xuất phát cao và chạy về đích.</li> </ul>  |  |
| 17 | <p><b>Bài 3: - Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b><br/> - Chạy về đích.<br/> <b>Tiết 2:</b> Học chạy về đích</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.</li> </ul>  |  |

|                                      |   |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--|
|                                      | Trò chơi: Bật cóc tiếp sức.   |   |   |  |
| 18                                   | <b>Bài 3: - Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b><br>Tiết 3: Ôn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy về đích.<br>Trò chơi: Tự chọn   | 1 | - Tích cực, chủ động rèn luyện thể thao hàng ngày.  |  |
| 19                                   | <b>Kiểm tra đánh giá giữa kì I (Nội dung GV chọn)</b>   | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra   |  |
| 20                                   | <b>Kiểm tra đánh giá giữa kì I (Nội dung GV chọn)</b>   | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra   |  |
| <b>Chủ đề 3: Ném bóng ( 14 tiết)</b> |   |   |   |  |
| 21                                   | <b>Bài 1: - Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.</b><br><b>Tiết 1:</b> Học cách cầm bóng, tung và bắt bóng hai tay, tung và bắt bóng một tay<br>- Trò chơi: Tung bóng vào cầu ngôn  | 1 | - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.<br>- <b>Tích hợp năng lực số</b><br>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b><br>HS nhập số liệu kết quả ném (khoảng cách, số lần trúng).<br><b>Giải quyết vấn đề :</b> So sánh kết quả để rút ra cách điều chỉnh kỹ thuật.<br>HS ghi chú nhanh trên Padlet/Jamboard (hoặc bảng nhóm online) về các lỗi thường gặp trong kỹ thuật.<br>-Quay video ngắn động tác ném để HS tự xem và chỉnh sửa. Lập bảng thống kê khoảng cách ném của cả lớp.<br>HS phân tích dữ liệu, rút ra giải pháp cải thiện kỹ thuật. HS ghi và nhập dữ liệu kết quả ném. |  |
| 22                                   | <b>Bài 1: - Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.</b><br><b>Tiết 2:</b> Học hai tay phối hợp tung và bắt bóng, ném bóng bằng 1 tay trên cao.<br>- Ôn tập cách cầm bóng, tung và bắt bóng hai tay, tung và bắt bóng một tay,<br>- Trò chơi: tung bóng vào cầu ngôn. | 1 | - Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.   |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 23 | <p><b>Bài 1: - Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Ôn tập cách cầm bóng, tung và bắt bóng hai tay, tung và bắt bóng một tay.</p> <p>- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng, ném bóng bằng 1 tay trên cao.</p> <p>- Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.</p> | 1 | - Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác  |  |
| 24 | <p><b>Bài 2: - Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Học giai đoạn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</p> <p>- Trò chơi: Tiếp sức tốc độ.</p>   | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.   |  |
| 25 | <p><b>Bài 2: - Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Ôn luyện đoạn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</p> <p>- Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.</p>   | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.<br>- Có ý thức luyện tập cá nhân.                               |  |
| 26 | <p><b>Bài 2: - Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Ôn luyện đoạn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</p> <p>- Trò chơi: Con sâu đo.</p>  | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.<br>- Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. |  |
| 27 | <p><b>Bài 2: - Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Ôn luyện đoạn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</p> <p>- Trò chơi: Con sâu đo.</p>  | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.<br>- Rèn luyện bản thân, nâng cao khả năng tập luyện theo nhóm. |  |
| 28 | <p><b>Bài 2: - Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Ôn luyện đoạn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.</p> <p>- Trò chơi: Kết bạn.</p>   | 1 | - Tích cực học tập, rèn luyện bản thân.<br>- Đảm bảo an toàn trong luyện tập.   |  |
| 29 | <p><b>Bài 3: - Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Học giai đoạn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</p> <p>- Trò chơi: chạy nhanh ném bóng vào gôn.</p>   | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.  |  |
| 30 | <p><b>Bài 3: - Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số điều luật cơ bản trong ném bóng</p> <p>- Ôn tập giai đoạn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</p>  | 1 | - Phối hợp được các giai đoạn ném bóng.   |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | - Trò chơi: Đẩy gậy.   |   |  |
| 31  | <b>Bài 3: - Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</b><br><b>Tiết 3:</b> Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng<br>- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức  | 1 | - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.<br>- Phối hợp được các giai đoạn ném bóng.  |
| 32  | <b>Kiểm tra đánh giá cuối kì I.</b>  | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra  |
| 33  |  | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra  |
| 34  | <b>Bài 3:- Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</b><br><b>Tiết 4:</b> Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng<br>- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức   | 1 | - Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.  |
| 35  | <b>Bài 3:- Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.</b><br><b>Tiết 5:</b> Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng<br>- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.  | 1 | - Biết một số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện.  |
| 36  | <b>Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Bơi</b><br><b>Tiết 6:</b> Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng<br>- Hướng dẫn cách cứu đuối, hoàn thiện kĩ thuật ném bóng<br>- Trò chơi: Ném bóng trúng đích | 1 | - Nâng cao thành tích bản thân, giúp đỡ bạn bè luyện tập.  |
|   |  | 1 | - Nhận biết được một số kiến thức về an toàn nước.<br>- Thực hiện được các kỹ năng phòng tránh đuối nước.và xử lý khi gặp người đang bị đuối nước.<br>- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể. |
| <b>HỌC KÌ II : 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 iết</b> |  |   |  |
| <b>Chủ đề 4: Bài tập thể dục ( 7 tiết)</b>        |  |   |  |
| 1   | <b>Bài 1: - Bài thể dục liên hoàn</b> (từ nhịp 1 đến 11).<br><b>Tiết 1:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 11.<br>- Trò chơi: Nhảy dây.  | 1 | - Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập<br>- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài thể dục liên hoàn.<br>- Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.<br><b>-Tích hợp năng lực số</b>                        |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | <p><b>- Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS ghi và nhập dữ liệu số lần tập. biết lưu trữ, nhập số lần tập, thời gian tập.</li> <li>- HS nhập vào Google Sheet: “Số lần tập – số phút luyện tập trong tuần”.</li> </ul> |  |
| 2 | <p><b>Bài 1: - Bài thể dục liên hoàn</b> (từ nhịp 1 đến 11).<br/> <b>Tiết 2:</b> Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 11.<br/> - Trò chơi: đi qua dây</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 11 của bài thể dục liên hoàn.</li> <li>- Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.</li> </ul>  |  |
| 3 | <p><b>Bài 2:- Bài thể dục liên hoàn</b><br/> (từ nhịp 12 đến 23).<br/> <b>Tiết 1:</b> Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 11<br/> - Học từ nhịp 12 đến nhịp 23.<br/> - Trò chơi: Người thừa thứ 3.</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện đúng từ nhịp 12 đến nhịp 23 của bài thể dục liên hoàn.</li> </ul>   |  |
| 4 | <p><b>Bài 2: - Bài thể dục liên hoàn</b><br/> (từ nhịp 12 đến 23).<br/> <b>Tiết 2:</b> Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 23.<br/> - Trò chơi: Chuyển vòng.</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác đúng, đẹp.</li> </ul>   |  |
| 5 | <p><b>Bài 3: - Bài thể dục liên hoàn</b><br/> (từ nhịp 24 đến 30).<br/> <b>Tiết 1:</b> Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 23<br/> - Học từ nhịp 24 đến nhịp 30.<br/> - Trò chơi: Người thừa thứ 3.</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện đúng từ nhịp 23 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.</li> </ul>   |  |
| 6 | <p><b>Bài 3: - Bài thể dục liên hoàn</b><br/> (từ nhịp 24 đến 30).<br/> <b>Tiết 2:</b> Ôn tập từ nhịp 24 đến nhịp 30<br/> - Trò chơi: Mèo đuổi chuột.</p>                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.</li> </ul>  |  |
| 7 | <p><b>Bài 3: - Bài thể dục liên hoàn</b><br/> (từ nhịp 24 đến 30).<br/> <b>Tiết 3:</b> Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 30<br/> - Trò chơi: Đi qua dây.</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.</li> <li>- Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập rèn luyện thân thể.</li> </ul>   |  |

**Chủ đề 5: Thể thao tự chọn : Đá cầu ( 24 tiết)**

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 8  | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tâng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Học tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/>                     - Trò chơi: Tâng cầu chạy tiếp sức</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>   |  |
| 9  | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tâng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Ôn tập tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/>                     - Học tâng cầu bằng đùi .<br/>                     - Trò chơi: GV chọn</p>    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu</li> <li>- Biết cách phối hợp các nhóm để tập luyện</li> </ul>                                       |  |
| 10 | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tâng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 3:</b> Ôn tập tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/>                     - Ôn tập tâng cầu bằng đùi.<br/>                     - Trò chơi: GV chọn.</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.</li> </ul>              |  |
| 11 | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tâng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 4:</b> Ôn tập tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/>                     - Ôn tập tâng cầu bằng đùi.<br/>                     - Trò chơi: GV chọn</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 12 | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tâng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 5:</b> Ôn tập tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/>                     - Ôn tập tâng cầu bằng đùi.<br/>                     - Trò chơi: GV chọn</p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 13 | <p><b>Bài 1 : Kỹ thuật di chuyển ngang, tăng cầu bằng đùi</b><br/> <b>Tiết 6:</b> Ôn tập tư thế chuẩn bị; Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo; Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuôi).<br/> - Ôn tập tăng cầu bằng đùi.<br/> - Trò chơi: GV chọn</p>                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>   |  |
| 14 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Học kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;<br/> - Trò chơi: Lò cò tiếp sức</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 15 | <p><b>Kiểm tra đánh giá giữa kì II</b> (Nội dung GV chọn)</p>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện tốt nội dung kiểm tra</li> </ul>   |  |
| 16 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Ôn tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;<br/> - Học tăng cầu bằng mu bàn chân.<br/> - Trò chơi: GV chọn</p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 17 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 3:</b> Tìm hiểu một số quy định cơ bản về kích thước sân đá cầu.<br/> - Ôn tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;<br/> - Ôn tập tăng cầu bằng mu bàn chân.<br/> - Trò chơi: GV chọn</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 18 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 4:</b> Ôn tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;<br/> - Ôn tập tăng cầu bằng mu bàn chân.<br/> - Bài tập phát triển thể lực<br/> - Trò chơi: GV chọn</p>                                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 19 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b></p>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> </ul>  |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    | <p><b>Tiết 5:</b> Ôn tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập tăng cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>   |  |
| 20 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Ôn tập kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập tăng cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật di chuyển.</li> <li>- Nắm được các kỹ thuật cơ bản trong đá cầu.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 21 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Học kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: GV chọn .</li> </ul>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>  |  |
| 22 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Trò chơi: GV chọn .</li> </ul>     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>  |  |
| 23 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>  |  |
| 24 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul>                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 25 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 26 | <b>Kiểm tra đánh giá cuối kì II</b>   | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra  |  |
| 27 |   | 1 | - Thực hiện tốt nội dung kiểm tra  |  |
| 28 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> <li>- Trò chơi: GV chọn</li> </ul> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul> |  |
| 29 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Học kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>                          |  |
| 30 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số quy định về trang phục thi đấu môn đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nắm được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>                          |  |
| 31 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>                    |  |
| 32 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển các yếu tố thể lực thể lực</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</li> </ul>                    |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 33 | <b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b><br><b>Tiết 5:</b> Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- Bài tập phát triển các yếu tố thể lực thể lực<br>- Trò chơi: (GV chọn).  | 1 | - Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động. |  |
| 34 | <b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân</b><br><b>Tiết 6:</b> Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật<br>- Ôn tập kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- Bài tập phát triển các yếu tố thể lực thể lực<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 1 | - Thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.<br>- Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động. |  |

## 2. 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) | Ghi chú |
|------------------------|---------------|---------------|--|---------------|---------|
| Giữa Học kỳ 1          | 45            | Tuần 10       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo.    | Thực hành     |         |
| Cuối Học kỳ 1          | 45            | Tuần 16       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo. | Thực hành     |         |
| Giữa Học kỳ 2          | 45            | Tuần 26       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo.    | Thực hành     |         |
| Cuối Học kỳ 2          | 45            | Tuần 32       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học kỳ học tập.   | Thực hành     |         |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 7**  
(Năm học 2025 - 2026)

**I. Đặc điểm tình hình**

- Số lớp: 6 ; Số học sinh: 272**
- Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 01 Trình độ đào tạo: 01 Đại học.  
Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: 01**
- Thiết bị dạy học:**

| STT   | Thiết bị dạy học   | Số lượng | Các bài thí nghiệm/thực hành  | Ghi chú |
|---|--|----------|---|---------|
| <b><i>I. Tranh ảnh</i></b>                  |  |          |   |         |
| 1   | Tranh minh họa các yếu tố dinh dưỡng có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất | 01       | Bài 1:- Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn.<br>- Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT |         |
| 2   | Bộ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn                                 | 01       | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.                             |         |
| 3   | Tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn Ném bóng   | 01       | Chủ đề 2; Ném bóng  |         |
| <b><i>II. Dụng cụ, thiết bị dạy học</i></b> |  |          |   |         |
| 4   | Quả cầu đá 505, Cột và lưới đá cầu   | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 6   | Bóng đá số 5   | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 7   | Bóng rổ số 7, Cột bóng rổ  | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
| 8  | Quả cầu đá, lông, Vợt cầu Lông,<br>Bộ cột cầu lông, đá + Lưới  | 01 | Chủ đề thể thao tự chọn  |  |
| 9  | Quả bóng chuyên da bóng số 5,<br>Quả bóng chuyên da PVC-2000<br>Trụ bóng chuyên thay đổi độ cao + lưới | 01 | Chủ đề thể thao tự chọn  |  |
| 10 | Quả bóng ném, lưới chắn bóng ném   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 11 | <b>Võ:</b> Trụ đâm, đá ,<br>Địch đâm, đá (cầm tay)   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 12 | Gậy: Đẩy gậy   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 13 | Bàn cờ Bàn cờ và quân cờ treo tường .  | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 14 | Phao bơi, Sào cứu hộ Phao cứu sinh   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 15 | Bàn bóng bàn thi đấu<br>Quả bóng bàn 3 sao tiêu chuẩn thi đấu<br>Vợt bóng bàn bàn                      | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 16 | Đồng hồ bấm giây   | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 17 | Còi: Được làm bằng kim loại.   | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 18 | Thuốc dây  | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 19 | Thảm TDTT  | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 20 | Nắm thể thao   | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 21 | Cờ lệnh thể thao   | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |
| 22 | Biển lật số  | 01 | Chủ đề ; Cầu lông, đá cầu, bóng ném,<br>bóng đá, bóng chuyên, bóng rổ. |  |
| 23 | Dây nhảy cá nhân, Dây nhảy tập thể   | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.  |  |

|    |   |    |   |  |
|----|---|----|---|--|
| 24 | Bóng nhồi   | 01 | Huấn luyện hội khỏe   |  |
| 25 | Dây kéo co  | 01 | Các hoạt động ngoại khóa, hoạt động tập thể                           |  |
| 26 | Bom   | 01 | Chủ đề ; Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ.                               |  |
| 27 | Dây đích  | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 28 | Ván dậm nhảy, dụng cụ xối cát, bàn trang san cát. | 01 | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi   |  |

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

| STT | Tên phòng   | Số lượng | Phạm vi và nội dung sử dụng | Ghi chú |
|-----|-------------|----------|-----------------------------|---------|
| 1   | Nhà đa năng | 1        | Môn GDTC                    |         |
| 2   | Sân thể dục | 2        | Môn GDTC                    |         |

## II. Kế hoạch dạy học

### 1. Phân phối chương trình thể dục lớp 7

**HỌC KÌ I : 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết**

| STT   | Bài học<br>(1)  | Số tiết<br>(2) | Yêu cầu cần đạt<br>(3)  | Ghi chú |
|---|---|----------------|---|---------|
| <b>Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn( 60m) (9 tiết)</b> |   |                |   |         |
| 1   | <p><b>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Học phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.</li> <li>- Trò chơi: Chạy tiếp sức.</li> </ul> | 1              | <p>Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.</p> <p>Thực hiện được các động tác hỗ trợ, giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện thể lực.</p> |         |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tích hợp năng lực số</b></li> <li>- Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</li> <li>– <b>Dữ liệu</b> Ghi lại thành tích chạy (thời gian/ quãng đường).</li> <li>-<b>Giao tiếp &amp; hợp tác số</b> Nhập dữ liệu thành tích vào Google Sheet, so sánh với bạn.</li> </ul> |  |
| 2 | <p><b>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</p> <p>- Trò chơi: Chạy tiếp sức.</p>                           | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát; biết cách luyện tập.</p> <p>Thực hiện và phối hợp được giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát.</p>   |  |
| 3 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.</p>                                     | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách luyện tập và một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</p>  |  |
| 4 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</b></p> <p>-<b>Tiết 2:</b> Học Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>- Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh</p> | 1 | <p>Thực hiện được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</p> <p>Chủ động kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.</p>  |  |
| 5 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b></p> <p>-<b>Tiết 3:</b> Học một số điều luật trong thi đấu điền kinh (Trong các cuộc thi đấu có cự ly dưới 400m).</p>   | 1 | <p>Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát với giai đoạn chạy giữa quãng.</p> <p>Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.</p>  |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | - Trò chơi: Vượt sông.   |   |  |  |
| 6  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</p> <p>- Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch.</p>                                     | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết cách luyện tập.</p> <p>Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60 m)</p>  |  |
| 7  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</b></p> <p>- <b>Tiết 2 :</b> Học phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</p> <p>- Trò chơi: Phối hợp lăn bóng theo vạch.</p>                                  | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết cách luyện tập.</p> <p>Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60 m).</p> |  |
| 8  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</b></p> <p>- <b>Tiết 3:</b> Học một số điểm cần lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</p> <p>- Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m.</p> | 1 | <p>Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m).</p> <p>Tích cực chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.</p>   |  |
| 9  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</b></p> <p>-<b>Tiết 4 :</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</p> <p>- Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m.</p>   | 1 | <p>Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự ly ngắn (60m).</p> <p>Tích cực chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.</p>  |  |
| <b>Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi (14 tiết)</b> |  |   |  |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 10 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.</p> <p>- Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.</p> <p>-Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p>                                   | 1 | <p>Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</p> <p>Thực hiện được giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.</p> <p>Nhận biết được các yếu tố của môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất ( các yếu tố của không khí, ánh sáng mặt trời, nước, địa hình).</p> <p>– <b>Tích hợp năng lực số</b></p> <p>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b></p> <p>- <b>Dữ liệu</b> : Ghi kết quả thành tích nhảy (m).</p> <p>- <b>Giao tiếp &amp; hợp tác số</b> nhập kết quả vào Google Sheet, so sánh với bạn.</p> <p>-So sánh thành tích nhóm/lớp trên Google Sheet.</p> |  |
| 11 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b></p> <p>- <b>Tiết 2:</b> Một số điều luật trong thi đấu điền kinh (Môn nhảy xa).</p> <p>- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập.</p> <p>-Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p> | 1 | <p>Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ</p> <p>Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p> <p>Biết lựa chọn và sử dụng yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập.</p>  |  |
| 12 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b></p> <p>- <b>Tiết 3</b> : Ôn Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.</p> <p>- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập.</p> <p>-Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</p>                       | 1 | <p>Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ</p> <p>Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.</p> <p>Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn</p> <p>Biết lựa chọn và sử dụng yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập.</p>   |  |
| 13 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Cách đo đà.</p>  | 1 | <p>Nhận biết được kỹ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ.</p>   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập.</li> <li>-Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức theo vạch.</li> </ul>  |   | <p>Biết lựa chọn và sử dụng yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập.</p>   |  |
| 14 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2:</b> Chạy đà.</li> <li>- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để luyện tập.</li> <li>-Trò chơi: Tự chọn</li> </ul> | 1 | <p>Thực hiện được các động tác hỗ trợ và giai đoạn chạy đà , phối hợp giậm nhảy.</p> <p>Biết lựa chọn và sử dụng yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập.</p>  |  |
| 15 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 3:</b> Ôn Cách đo đà, Chạy đà.</li> <li>- Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần.</li> </ul>  | 1 | <p>Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy,bước bộ.</p> <p>Biết lựa chọn và sử dụng yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để luyện tập.</p> <p>Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập.</p> |  |
| 16 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 1:</b> Kỹ thuật bay trên không.</li> <li>- Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần</li> </ul>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát</li> </ul>  |  |
| 17 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2:</b> Kỹ thuật rơi xuống cát.</li> <li>- Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng.</li> </ul>   | 1 | <p>Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.</p> <p>Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn.</p>   |  |
| 18 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</b></p>   | 1 | <p>Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.</p>  |  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    | <p>- <b>Tiết 3:</b> Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không.</p> <p>- Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức.</p>   |   | <p>Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn.</p>  |  |
| 19 | <p><b>Kiểm tra giữa kỳ I ( Nội dung do giáo viên chọn</b></p>   | 1 | <p>. Thực hiện tốt nội dung kiểm tra.</p>   |  |
| 20 | <p><b>Kiểm tra giữa kỳ I ( Nội dung do giáo viên chọn)</b></p>  | 1 | <p>Thực hiện tốt nội dung kiểm tra.</p>   |  |
| 21 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</b></p> <p>- Tiết 4 : Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không.</p> <p>- Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức.</p>  | 1 | <p>Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.</p> <p>Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn</p>   |  |
| 22 | <p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi'</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>- Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng.</p>  | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.</p> |  |
| 23 | <p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b></p> <p>- <b>Tiết 2:</b> Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>- Một số điều luật trong thi đấu môn điền kinh (Môn nhảy xa.)</p> <p>- Trò chơi: Lò có vượt rào</p> | 1 | <p>Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật.</p> <p>Tích cực tìm kiếm chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn.</p>   |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 24  | <p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b></p> <p>- <b>Tiết 3:</b> Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>- Trò chơi: Lò có vượt rào</p>                      | 1 | <p>Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật.</p> <p>Tích cực tìm kiếm chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn.</p>  |  |
| 25  | <p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b></p> <p>- <b>Tiết 4 :</b> Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.</p> <p>- Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng.</p>        | 1 | <p>Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật.</p> <p>Tích cực tìm kiếm chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn</p>   |  |
| <b>Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (9 tiết)</b> |   |   |  |  |
| 26  | <p><b>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</p> <p>- Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.</p>                       | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.</p> <p>- <b>Tích hợp năng lực số</b></p> <p>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b></p> <p>- <b>Dữ liệu :</b> Ghi thời gian hoàn thành chạy.</p> <p>- <b>Giao tiếp &amp; hợp tác số :</b> Nhập thành tích vào Google Sheet để so sánh với nhóm.</p> |  |
| 27  | <p><b>Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</b></p> <p>- <b>Tiết 2:</b> Hiện tượng "Cực điểm" trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục.</p> <p>- Trò chơi: Bật nhảy theo ô.</p> | 1 | <p>Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.</p> <p>Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự ly trung bình.</p> <p>Nỗ lực tự học, tự rèn luyện thân thể hàng ngày.</p>   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 28 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>- Trò chơi: Chuyên bóng tiếp sức.</p>  | 1 | <p>Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; biết cách luyện tập.</p> <p>Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p>   |  |
| 29 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <p>- <b>Tiết 2 :</b> Một số điều luật trong thi đấu điền kinh (VĐV phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự ly trung bình).</p> <p>- Trò chơi: Bật nhảy theo ô.</p> | 1 | <p>Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.</p>  |  |
| 30 | <p><b>Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <p>- <b>Tiết 3:</b> Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>- Trò chơi: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.</p>                                  | 1 | <p>Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</p> <p>Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.</p> <p>Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể.</p> |  |
| 31 | <p><b>Kiểm tra cuối kì I kết hợp</b></p>   | 2 | <p>Thực hiện tốt nội dung kiểm tra.</p>  |  |
| 32 |  |   |  |  |
| 33 | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b></p> <p>- <b>Tiết 1:</b> Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</p> <p>- Trò chơi: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức</p>  | 1 | <p>Thực hiện được các yếu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích;</p> <p>phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly trung bình.</p> <p>Tích cực, chủ động kiên trì trong tập luyện.</p>  |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 34  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2:</b> Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi: Hái nấm</li> </ul>  | 1 | <p>Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích;<br/>Phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly trung bình.</p>   |  |
| 35  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 3:</b> Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Tích hợp GDQP.</li> <li>- Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh</li> <li>+Hướng dẫn cách cứu đuối.</li> <li>- Một số kỹ năng phòng tránh đuối nước.</li> </ul>       | 1 | <p>Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích;<br/>phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly trung bình.</p> <p>GDQP&amp; AN: Hs có tình yêu quê hương.</p> <p>Tích cực, chủ động kiên trì trong tập luyện.<br/>Biết một số kỹ năng phòng tránh đuối nước, cứu đuối.</p>             |  |
| 36  | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 4:</b> Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi: Đồi chõ.</li> <li>-Tích hợp GDQP.</li> <li>- Hướng dẫn cách cứu đuối.</li> <li>- Một số kỹ năng xử lý khi gặp người đang bị đuối nước.</li> </ul> | 1 | <p>Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích;<br/>phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly trung bình</p> <p>Thực hiện được các kỹ năng phòng tránh đuối nước.và xử lý khi gặp người đang bị đuối nước.<br/>Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể.</p> |  |
| <b>HỌC KÌ II : 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 iết</b> |   |   |  |  |
| <b>Chủ đề 4: Bài tập thể dục (7 tiết)</b>         |   |   |  |  |
| 1   | <p><b>Bài 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 1:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 10.</li> <li>- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.</li> </ul>   | 1 | <p>Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.<br/>Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 10 của bài thể</p>  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   | <p>dục liên hoàn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tích hợp năng lực số</b></li> <li>- <b>Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số: Dữ liệu:</b> Biết ghi nhận tiên bộ (video ngắn, check list).</li> <li>- <b>Giao tiếp &amp; hợp tác số:</b> Chia sẻ video/ảnh động tác trên Padlet/Zalo nhóm lớp.</li> </ul> |  |
| 2 | <p><b>Bài 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2:</b> Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10.</li> <li>- Trò chơi: Giữ bóng di chuyển ngang đến đích.</li> </ul>                   | 1 | <p>Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p> <p>Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu</p>  |  |
| 3 | <p><b>Bài 2: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.</b></p> <p><b>Tiết 1 :</b> Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học: từ nhịp 11 đến nhịp 20.</li> <li>- Trò chơi: Vịt qua sông.</li> </ul>  | 1 | <p>Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 20 của bài thể dục liên hoàn.</p> <p>Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.</p>   |  |
| 4 | <p><b>Bài 2: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2:</b> Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20.</li> <li>- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.</li> </ul>                                  | 1 | <p>Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20.</p> <p>Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.</p>   |  |
| 5 | <p><b>Bài 3: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30.</b></p> <p><b>Tiết 1 :</b> Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học: từ nhịp 21 đến nhịp 30.</li> <li>- Trò chơi: Lò cò tập thể.</li> </ul> | 1 | <p>Thực hiện được từ nhịp 21 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.</p> <p>Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.</p>   |  |
| 6 | <p><b>Bài 3: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tiết 2 ;</b> Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30.</li> <li>- Trò chơi: Lò cò tập thể.</li> </ul>                                     | 1 | <p>Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.</p> <p>Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu</p>  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| 7   | <p><b>Bài 3: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30.</b><br/> - Tiết 3: Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30.<br/> - Trò chơi: Lò cò tập thể.</p>  | 1 | <p>Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.<br/> Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu<br/> Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.</p>   |  |
| <p><b>Chủ đề 5: Thể thao tự chọn : Đá cầu (24 tiết)</b></p> |  |   |  |  |
| 8   | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 1:</b> Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.<br/> - Trò chơi: Hoàng anh - Hoàng yến.</p>   | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.<br/> Nắm được kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.<br/> Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p>                                     |  |
| 9   | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 2:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.<br/> - Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.<br/> - Trò chơi: thi tâng cầu.</p> | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.<br/> Nắm và thực hiện được kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ.<br/> Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 10  | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b><br/> <b>Tiết 3:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p>  | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.<br/> Nắm và thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.<br/> Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p>   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số quy định cơ bản về lưới và cột lưới trong môn đá cầu.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Trò chơi: Người thừa thứ 3.</li> </ul>  |   |  |  |
| 11 | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Trò chơi: chạy tiếp sức.</li> </ul>   | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.</p> <p>Nắm và thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p>                             |  |
| 12 | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước. Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Trò chơi: bịt mắt bắt dê..</li> </ul> | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.</p> <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 13 | <p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ kỹ thuật; kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước. Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</p>  | 1 | <p>Nhận biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu.</p> <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p>  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <p>- Ôn tập kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: Chạy tiến lùi tiếp sức.</p>   |   | Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.  |  |
| 14 | <p><b>Kiểm tra đánh giá giữa kì II</b><br/>(Bài thể dục liên hoàn)</p>   | 1 | Thực hiện tốt nội dung kiểm tra  |  |
| 15 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <p>- Học kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “bật nhảy tách chụm theo ô”.</p>      | 1 | <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 16 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Thi phát cầu vào ô tính điểm”</p> | 1 | <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 17 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p>   | 1 | Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <p><b>Tiết 3:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Thi phát cầu vào ô tính điểm”.</p>   |   | <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p>   |  |
| 18 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Thi phát cầu vào ô tính điểm”.</p>                                      | 1 | <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 19 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước. Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Thi phát cầu vào ô tính điểm”</p> | 1 | <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 20 | <p><b>Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước. Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</p>   | 1 | <p>Thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>Nắm được kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | <p>- Ôn tập kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Chuyển bóng tiếp sức”.</p>  |   |  |  |
| 21 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 1:</b> Một số bài tập hỗ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <p>- Học kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “bật nhảy tách chụm theo ô”.</p> | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập hỗ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 22 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số bài tập hỗ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “Đỡ cầu tiếp sức”.</p>        | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập hỗ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 23 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Một số bài tập hỗ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lẳng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “Đỡ cầu tiếp sức”.</p>        | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập hỗ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 24 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “Chạy tiến lùi tiếp sức”.</p>   | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 25 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “Chạy tiến lùi tiếp sức”</p>    | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 26 | <b>Kiểm Tra cuối kỳ II.</b>   | 1 | Thực hiện tốt bài kiểm tra   |  |
| 27 | <b>Kiểm Tra cuối kỳ II.</b>   | 1 | Thực hiện tốt bài kiểm tra   |  |
| 28 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>- Trò chơi: “Bật nhảy theo ô tiếp sức”.</p> | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Nắm được kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 29 | <b>Bài 4: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.</b>   |   | Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.   |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    | <p><b>Tiết 1:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lãng trước.</p> <p>- Học kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “bật nhảy tách chụm theo ô”.</p>   |   | <p>Nắm được kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p>   |  |
| 30 | <p><b>Bài 4: Kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 2:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lãng trước.</p> <p>- Một số điều luật cơ bản trong đá cầu</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “chuyên cầu vào ô quy định”.</p> |   | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Nắm được kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 31 | <p><b>Bài 4: Kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 3:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lãng trước.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “chuyên cầu vào ô quy định”.</p>   | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Nắm được kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |
| 32 | <p><b>Bài 4: Kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 4:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lãng trước.</p> <p>- Ôn tập kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Bật nhảy theo ô tiếp sức”</p>   | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Nắm được kĩ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kĩ năng vận động.</p> |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 33 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 5:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “Đỡ cầu tiếp sức”.</p>           | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Nắm được kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |
| 34 | <p><b>Bài 4: Kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</b></p> <p><b>Tiết 6:</b> Một số bài tập bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong; Đá bẻ lòng má ngoài; Đá lăng trước.</p> <p>- Ôn tập kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân.</p> <p>- Trò chơi: “chuyên cầu vào ô quy định”.</p> | 1 | <p>Thực hiện tốt bài tập bổ trợ, kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. Một số bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.</p> <p>Nắm được kỹ thuật chuyên cầu bằng má trong bàn chân..</p> <p>Tích cực tự giác trong học tập, kiên trì rèn luyện nâng cao kỹ năng vận động.</p> |  |

## 2. 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) | Ghi chú |
|------------------------|---------------|---------------|--|---------------|---------|
| Giữa Học kỳ 1          | 45            | Tuần 10       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo.    | Thực hành     |         |
| Cuối Học kỳ 1          | 45            | Tuần 16       | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo. | Thực hành     |         |

|               |    |         |   |           |  |
|---------------|----|---------|---|-----------|--|
| Giữa Học kỳ 2 | 45 | Tuần 25 | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo. | Thực hành |  |
| Cuối Học kỳ 2 | 45 | Tuần 32 | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học kỳ học tập.  | Thực hành |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 8**  
(Năm học 2025 - 2026)

**I. Đặc điểm tình hình**

1. Số lớp: 8 ; Số học sinh: 329

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: Trình độ đào tạo: Đạt Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:

3. Thiết bị dạy học:

| STT                                  | Thiết bị dạy học  | Số lượng | Các bài thí nghiệm/thực hành  | Ghi chú |
|--------------------------------------|---|----------|---|---------|
| <b>I. Tranh ảnh</b>                  |   |          |   |         |
| 1                                    | Bộ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn            | 01       | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (100m)                                     |         |
| 2                                    | Bộ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.    | 01       | Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua.                                     |         |
| 3                                    | Tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình.        | 01       | Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình.                                      |         |
| 4                                    | Bộ tranh minh họa bài thể dục.                                      | 01       | Chủ đề 4: Bài Thể dục   |         |
| <b>II. Dụng cụ, thiết bị dạy học</b> |   |          |   |         |
| 5                                    | Bóng rổ số 7, Cột bóng rổ   |          | Chủ đề : Thể thao tự chọn   |         |
| 6                                    | Quả bóng ném, lưới chắn bóng ném                                    |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 7                                    | Gậy: Đẩy gậy  |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 8                                    | Bàn cờ Bàn cờ và quân cờ treo tường .                               |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 9                                    | Phao bơi, Sào cứu hộ Phao cứu sinh                                  |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 10                                   | Bàn bóng bàn thi đấu, vợt.<br>Quả bóng bàn 3 sao tiêu chuẩn thi đấu |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 11                                   | Đồng hồ bấm giây  |          | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |         |
| 12                                   | Còi: Được làm bằng kim loại.  |          | Tất cả các tiết dạy   |         |
| 13                                   | Thước dây   |          | Tất cả các tiết dạy   |         |
| 14                                   | Thảm TDTT   |          | Huấn luyện hội khỏe   |         |
| 15                                   | Nấm thể thao  |          | Huấn luyện hội khỏe.  |         |
| 16                                   | Cờ lệnh thể thao  |          | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),                                     |         |

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
|    |   |  | Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình.                                      |  |
| 17 | Biển lật số                                       |  | Chủ đề ; Cầu lông, đá cầu, bóng ném, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ.   |  |
| 18 | Bóng nhôi   |  | Huấn luyện hội khỏe   |  |
| 19 | Dây kéo co  |  | Các hoạt động ngoại khóa, hoạt động tập thể                           |  |
| 20 | Bom   |  | Chủ đề ; Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ.                               |  |
| 21 | Dây đích  |  | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (60m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 22 | Ván dậm nhảy, dụng cụ xối cát, bàn trang san cát. |  | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi   |  |

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

| STT | Tên phòng   | Số lượng | Phạm vi và nội dung sử dụng | Ghi chú |
|-----|-------------|----------|-----------------------------|---------|
| 1   | Nhà đa năng | 1        | Môn GDTC                    |         |
| 2   | Sân thể dục | 2        | Môn GDTC                    |         |

**II. Kế hoạch dạy học:**

**HỌC KÌ I: 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết**

| Stt  | Bài học (1)  | Số tiết (2) | Yêu cầu cần đạt (3)  | Ghi chú (4) |
|--|--|-------------|--|-------------|
| <b>CHỦ ĐỀ 1 : CHẠY CỰ LY NGẮN 100M ( 9 Tiết)</b> |  |             |  |             |
| 1  | Bài 1: - Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát<br><br>- Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT                     | 3           | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn<br><br>- Thực hiện được các giai đoạn chạy cự ly ngắn ( 100m)<br><br>- Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT<br><br>- Biết một số điều luật cơ bản . |             |
| 2  | Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.<br><br>- Tích hợp GDQPAN : Nêu những tấm gương anh dũng hi sinh của người phụ nữ Việt Nam | 3           | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn.<br><br>- Thực hiện được các giai đoạn chạy cự ly ngắn ( 100m)  |             |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp voi bản thân trong luyện tập TĐTT</li> <li>- Biết một số điều luật cơ bản .</li> </ul>   |  |
| 3   | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.                 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập hỗ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn</li> <li>- Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn ( 100m)</li> <li>- Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp voi bản thân trong luyện tập TĐTT</li> <li>- Biết một số điều luật cơ bản</li> </ul> |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA ( 14 Tiết )</b> |  |   |  |  |
| 4   | Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.                             | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực hiện được các động tác hỗ trợ và các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</li> <li>- Biết một số điều luật cơ bản</li> </ul>  |  |
| 5   | <b>Kiểm tra giữa kỳ 1 ( chạy cự ly ngắn 100m)</b>              | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện tốt nội dung kiểm tra</li> </ul>  |  |
| 6   | Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.                 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực hiện được các động tác hỗ trợ và các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</li> <li>- Biết một số điều luật cơ bản</li> <li>- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể.</li> </ul>  |  |
| 7   | Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát ( Đệm).            | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực hiện được các động tác hỗ trợ và các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</li> <li>- Biết một số điều luật cơ bản</li> <li>- Tích cực học tập, rèn luyện bản thân.</li> <li>- Đảm bảo an toàn trong luyện tập.</li> </ul>   |  |
|   | Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực hiện được các động tác hỗ trợ và các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</li> </ul>  |  |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 8   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết một số điều luật cơ bản</li> <li>- Tích cực học tập, rèn luyện bản thân.</li> <li>- Đảm bảo an toàn trong luyện tập.</li> </ul>   |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 3 :CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH( 9 Tiết)</b> |   |   |   |  |
| 9   | Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng.</li> <li>- Tích cực học tập, rèn luyện bản thân.</li> <li>- Đảm bảo an toàn trong luyện tập.</li> </ul>  |  |
| 10  | Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.   | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; biết cách luyện tập.</li> <li>- Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Thực hiện được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.</li> </ul> |  |
| 11  | <b>Kiểm tra đánh giá cuối kì I.</b>   | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được nội dung phù hợp với yêu cầu kiểm tra.</li> </ul>   |  |
| 12  | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn kỹ năng phòng, chống đuối nước.</li> <li>- Phương pháp cứu đuối và sơ cấp cứu đuối nước trẻ em.</li> </ul> | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự luyện tập.</li> <li>- Phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Khắc phục được hiện tượng cực điểm xảy ra khi chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Nhận biết được một số kiến thức về an toàn nước.</li> </ul>   |  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được các kỹ năng phòng tránh đuối nước.và xử lý khi gặp người đang bị đuối nước.</li> <li>- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể.</li> </ul>  |  |
| <b>HỌC KÌ II: 17 Tuần x 2 tiết/ tuần = 34 Tiết</b> |  |   |   |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 Tiết)</b>          |  |   |   |  |
| 13   | Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.<br>( Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)    | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.</li> <li>- Thực hiện được cơ bản động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân</li> <li>- Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.</li> </ul>  |  |
| 14   | Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.<br>( Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Thực hiện được cơ bản động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao.</li> <li>- Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.</li> </ul>  |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 5 : TTTC : BÓNG RỔ ( 24 Tiết)</b>        |  |   |   |  |
| 15   | Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng.<br>- Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.<br>- TCVD.                      | 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được mục đích tác dụng và cách luyện tập các kỹ thuật dẫn bóng.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng cao, thấp và dẫn bóng quay trước, quay sau.</li> <li>- Có sự phát triển thể lực chung và năng lực nhịp điệu trong động tác.</li> <li>- Trung thực học tập: tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm.</li> </ul> |  |
| 16   | <b>Kiểm tra đánh giá giữa kì II</b> (Nội dung GV chọn)   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được kỹ thuật phù hợp nội dung kiểm tra.</li> </ul>   |  |
| 17   | Bài 2: Kỹ thuật chuyền và bắt bóng 2 tay trên đầu.<br>- TCVD.  | 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được mục đích, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng 2 tay trên đầu; biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả luyện tập.</li> </ul>   |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật chuyển, bắt bóng 2 tay trên đầu; xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu.</li> <li>- Nỗ lực khắc phục khó khăn và mệt mỏi để hoàn thành nội dung luyện tập.</li> </ul>  |  |
| 18 | <p>Bài 3 : Kỹ thuật 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp.<br/>- TCVD</p>        | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kỹ thuật 2 bước ném rổ tay dưới thấp.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật 2 bước ném rổ tay dưới thấp; xử lý linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội trong luyện tập.</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết động tác.</li> <li>- Tham gia có trách nhiệm và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.</li> </ul> |  |
| 19 | <b>Kiểm tra đánh giá cuối kì II.</b>                                     | 2 | - Thực hiện được các kỹ thuật đã học phù hợp với nội dung kiểm tra.   |  |
| 20 | <p><b>Bài 3 : Kỹ thuật 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp.</b><br/>- TCVD</p> | 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được cấu trúc và cách luyện tập kỹ thuật 2 bước ném rổ tay dưới thấp.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật 2 bước ném rổ tay dưới thấp; xử lý linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội trong luyện tập.</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết động tác.</li> <li>- Tham gia có trách nhiệm và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.</li> </ul> |  |

### III. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KỲ

| <b>Bài kiểm tra, đánh giá</b> | <b>Thời gian (1)</b> | <b>Thời điểm (2)</b> | <b>Yêu cầu cần đạt (3)</b>  | <b>Hình thức (4)</b> | <b>Ghi chú</b> |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------|
| Giữa Học kỳ 1                 | 90                   | Tuần 07              | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo. | Thực hành            |                |
| Cuối Học kỳ 1                 | 45                   | Tuần 16              | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo.     | Thực hành            |                |
| Giữa Học kỳ 2                 | 45                   | Tuần 26              | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau nửa học kỳ học tập; định hướng để tiếp tục củng cố kiến thức và dạy học cho học sinh trong giai đoạn tiếp theo. | Thực hành            |                |
| Cuối Học kỳ 2                 | 45                   | Tuần 32              | Đánh giá được mức độ tăng trưởng về kỹ năng vận động và trình độ thể lực của học sinh sau một kì học tập.   | Thực hành            |                |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 9**  
(Năm học 2025 - 2026)

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp: 7 ; Số học sinh: 287**

**2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 01 Trình độ đào tạo: 01 Đại học.**

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: 01**

**2. Thiết bị dạy học:**

**3.**

| STT   | Thiết bị dạy học   | Số lượng | Các bài thí nghiệm/thực hành   | Ghi chú |
|---|--|----------|--|---------|
| <b><i>I. Tranh ảnh</i></b>                  |  |          |  |         |
| 1   | Tranh minh họa các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao               | 01       | Chủ đề 2: Nhảy cao năm nghiêng   |         |
| 2   | Bộ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn     | 01       | Chủ đề 1 : Chạy cự li ngắn (100m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự li trung bình. |         |
| 3   | Tranh minh họa kỹ thuật bài thể dục                          | 01       | Chủ đề 4: Bài Tập Thể dục  |         |
| <b><i>II. Dụng cụ, thiết bị dạy học</i></b> |  |          |  |         |
| 4   | Quả cầu đá 505, Cột và lưới đá cầu                           | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn  |         |
| 6   | Bóng đá số 5   | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn  |         |
| 7   | Bóng rổ số 7, Cột bóng rổ                                    | 01       | Chủ đề : Thể thao tự chọn  |         |
| 8   | Quả cầu lông, Vợt cầu Lông,<br>Bộ cột cầu lông + Lưới        | 01       | Chủ đề thể thao tự chọn  |         |
| 9   | Quả bóng chuyên da bóng số 5,<br>Quả bóng chuyên da PVC-2000 | 01       | Chủ đề thể thao tự chọn  |         |

|    |   |    |  |  |
|----|---|----|--|--|
|    | Trụ bóng chuyền thay đổi độ cao + lưới  |    |  |  |
| 10 | Quả bóng ném, lưới chắn bóng ném  | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 11 | <b>Võ:</b> Trụ đâm, đá ,<br>Địch đâm, đá (cầm tay)                                | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 12 | Gậy: Đẩy gậy  | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 13 | Bàn cờ Bàn cờ và quân cờ treo tường .   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 14 | Phao bơi, Sào cứu hộ Phao cứu sinh  | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 15 | Bàn bóng bàn thi đấu<br>Quả bóng bàn 3 sao tiêu chuẩn thi đấu<br>Vợt bóng bàn bàn | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 16 | Đồng hồ bấm giây  | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (100m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 17 | Còi: Được làm bằng kim loại.  | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 18 | Thước dây   | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 19 | Thảm TDDT   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 20 | Nắm thể thao  | 01 | Tất cả các tiết dạy  |  |
| 21 | Cờ lệnh thể thao  | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (100m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 22 | Biển lật số   | 01 | Chủ đề ; Cầu lông, đá cầu, bóng ném, bóng<br>đá, bóng chuyền, bóng rổ. |  |
| 23 | Dây nhảy cá nhân, Dây nhảy tập thể  | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (100m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 24 | Bóng nhôi   | 01 | Huấn luyện hội khỏe  |  |
| 25 | Dây kéo co  | 01 | Các hoạt động ngoại khóa, hoạt động tập thể                            |  |
| 26 | Bơm   | 01 | Chủ đề ; Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ.                                |  |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
| 27 | Dây đích   | 01 | Chủ đề 1 : Chạy cự ly ngắn (100m),<br>Chủ đề 3; Chạy cự ly trung bình. |  |
| 28 | Cột xà nhảy cao, đệm nhảy, dụng cụ xới cát, bàn trang san cát. | 01 | Chủ đề 2: Nhảy cao nằm nghiêng   |  |

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

| STT | Tên phòng   | Số lượng | Phạm vi và nội dung sử dụng | Ghi chú |
|-----|-------------|----------|-----------------------------|---------|
| 1   | Nhà đa năng | 1        | Môn GDTC                    |         |
| 2   | Sân thể dục | 2        | Môn GDTC                    |         |

## II. Kế hoạch dạy học

### 1. Phân phối chương trình GDTC lớp 9

**HỌC KÌ I : 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết**

| STT   | Bài học<br>(1)   | Số tiết<br>(2) | Yêu cầu cần đạt<br>(3)  | Ghi chú |
|---|--|----------------|---|---------|
| <b>CHỦ ĐỀ 1: Chạy cự ly ngắn 100 m( 9 tiết)</b> |  |                |   |         |
| 1   | <b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b><br>- Củng cố kĩ thuật xuất phát<br>- Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát<br>- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe<br>- Trò chơi: Đồi bóng. | 1              | - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe<br>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.<br><b>- Tích hợp năng lực số:</b><br><b>- Dữ liệu:</b> ghi, lưu, so sánh thành tích chạy bằng đồng hồ bấm giờ hoặc app.<br><b>- Giao tiếp số:</b> thảo luận kết quả qua Padlet/Zalo lớp. |         |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | - <b>Giải quyết vấn đề số:</b> tra cứu video VĐV điền kinh, so sánh động tác.  |  |
| 2 | <b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b><br>- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe<br>- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn). | 1 | - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe<br>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập   |  |
| 3 | <b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b><br>- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.<br>- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).     | 3 | - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Học sinh biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- 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. |  |
| 4 | <b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b><br>- Luyện tập kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát<br>- Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).   | 4 | - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ học.  |  |
| 5 | <b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b><br>- Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng<br>- Củng cố kĩ thuật về đích<br>- Trò chơi: Đồi chổ  | 5 | - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích<br>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.  |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 6   | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất.</li> <li>- Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> | 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển thể chất.</li> <li>- Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích</li> <li>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được các nội dung học tập trên lớp cũng như ngoài giờ học một cách phù hợp.</li> </ul> |  |
| 7   | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh.</li> </ul>  | 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích</li> <li>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- 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</li> </ul>  |  |
| 8   | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m).</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).</li> </ul>  | 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> <li>- 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</li> </ul>                      |  |
| 9   | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m).</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>   | 9 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích</li> <li>- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>   |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 2: Nhảy cao năm nghiêng (14 tiết)</b> |   |   |  |  |

|    |  |    |   |  |
|----|--|----|---|--|
| 10 | <p><b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng.</li> <li>- Học kỹ thuật giậm nhảy.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>   | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy .</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> <li>- <b>Tích hợp năng lực số</b></li> <li>- <b>Dữ liệu:</b> ghi lại chiều cao xà và số lần vượt qua.</li> <li>- <b>Giao tiếp số:</b> chia sẻ clip tập luyện, thảo luận nhóm.</li> <li>- <b>Giải quyết vấn đề số:</b> tìm video VĐV nhảy cao, so sánh tư thế.</li> </ul> |  |
| 11 | <p><b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chạm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy)</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>         | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy .</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.</li> </ul>  |  |
| 12 | <p><b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh.</li> <li>- Luyện tập kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật giậm nhảy .</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức nhanh.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul>   |  |
| 13 | <b>Kiểm tra giữa kỳ 1 (chạy cự ly ngắn 100m)</b>   | 13 | Ghế ngồi  |  |
| 14 | <b>Kiểm tra giữa kỳ 1 (chạy cự ly ngắn 100m)</b>   | 14 | Ghế ngồi  |  |
| 15 | <b>Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</b>  | 15 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> </ul>   |  |

|    |   |    |   |  |
|----|---|----|---|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật bay trên không và kỹ thuật rơi xuống cát</li> <li>- Trò chơi: Ngồi di chuyển đến đích</li> </ul>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul> |  |
| 16 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>                 | 16 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>  |  |
| 17 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>                 | 17 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> </ul>   |  |
| 18 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật bay trên không và kỹ thuật rơi xuống cát</li> <li>- Trò chơi: Ngồi di chuyển đến đích</li> </ul> | 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> </ul>                |  |
| 19 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật bay trên không và kỹ thuật rơi xuống cát</li> <li>- Trò chơi: Ngồi di chuyển đến đích</li> </ul> | 19 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Đệm).</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>  |  |

|    |   |    |  |  |
|----|---|----|--|--|
|    |   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> </ul>   |  |
| 20 | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</li> <li>- Trò chơi: Lò cò vượt rào</li> </ul>  | 20 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul> |  |
| 21 | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b></p> <p><b>- Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</li> <li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>          |  |
| 22 | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>  | 22 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</li> <li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>          |  |
| 23 | <p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</li> </ul>  | 23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng</li> </ul>   |  |

|   |  |    |   |  |
|---|--|----|---|--|
|   | - Trò chơi: (GV chọn).   |    | - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao.<br><br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe..   |  |
| 24  | <b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b><br>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 24 | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.<br>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- 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,   |  |
| 25  | <b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</b><br>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 25 | - Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập<br>- 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, |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (9 tiết)</b> |  |    |   |  |
| 26  | <b>Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b><br>- <b>Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b>                                  | 26 | - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.<br>- Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.   |  |

|    |   |    |   |  |
|----|---|----|---|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.</li> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m.</li> <li>- Trò chơi: Tiếp sức đồng đội.</li> </ul>   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- <b>Tích hợp năng lực số.</b></li> <li>- <b>Dữ liệu:</b> ghi lại thời gian, quãng đường chạy.</li> <li>- <b>Giao tiếp số:</b> chia sẻ kết quả tập luyện qua nhóm lớp.</li> <li>- <b>Giải quyết vấn đề số:</b> so sánh thành tích với chuẩn đánh giá, tìm giải pháp cải thiện.</li> </ul>   |  |
| 27 | <p><b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <p>- <b>Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m</li> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> | 27 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Bước đầu biết được tầm quan trọng dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> </ul> |  |
| 28 | <p><b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <p>- <b>Tìm hiểu một số điều luật chạy cự li trung bình</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m</li> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>                | 28 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul>              |  |
| 29 | <p><b>Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p>   | 29 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> </ul>  |  |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m</li> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul>   |  |
| 30 | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></li> <li>- Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.</li> <li>- Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m.</li> <li>- Trò chơi: Tiếp sức đồng đội.</li> </ul> | 30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul> |  |
| 31 | <b>Kiểm tra đánh giá cuối kì I</b>   | 31 | Ghế ngồi   |  |
| 32 |  | 32 |  |  |
| 33 | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></li> <li>- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 150 – 200m kết hợp đánh đích.</li> <li>- Luyện tập chạy lặp lại cự li 200 – 250m</li> <li>- Trò chơi: Chuyển bóng đến đích.</li> </ul>                        | 33 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>                      |  |
| 34 | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức mạnh.</b></li> </ul>  | 34 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>  |  |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, đầu đường vòng ra thẳng cự li 80 – 120 m</li> <li>- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự li 100 – 120 m</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul>   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> </ul>  |  |
| 35 | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Củng cố phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình</b></li> <li>- Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích cự li 100 – 200 m.</li> <li>- Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự li 20 - 100 m</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> <p>Hướng dẫn kỹ năng phòng, chống đuối nước.</p> | 35 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> </ul>                            |  |
| 36 | <p><b>Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường vòng cự li 80 - 100 m</li> <li>- Luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam)</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn).</li> </ul> <p>Phương pháp cứu đuối và sơ cấp cứu đuối nước trẻ em.</p>                       | 36 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> <li>- Học sinh biết kỹ năng phòng, chống đuối nước.</li> <li>- Học sinh biết phương pháp cứu đuối và sơ cấp cứu đuối nước trẻ em.</li> </ul> |  |
|    |  |    |  |  |

**HỌC KÌ II: 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 Tiết****CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 tiết)**

|   |  |    |  |  |
|---|--|----|--|--|
| 1 | <b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Học; Động tác giậm chân tại chỗ; Động thu chân, tay cao.<br>- Trò chơi: Nhảy dây đồng đội hình số 8. .                                       | 37 | - Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu ( Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.   |  |
| 2 | <b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Học; Động tác bật tách chụm, Động tác vịn mình.<br>- Luyện tập; Động tác giậm chân tại chỗ; Động thu chân, tay cao.<br>- Trò chơi: (GV chọn) | 38 | - Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu ( Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .  |  |
| 3 | <b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Luyện tập; Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình.<br>- Trò chơi: (GV chọn)                    | 39 | - Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu ( Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình; Động tác bật tách chụm; Động tác vịn mình.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.   |  |
| 4 | <b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Học; Động tác đặt gót; Động tác bước đuối.<br>- Trò chơi: Luân phiên phối hợp chân tay.  | 40 | - 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 đuối). Phối hợp bài thể dục được với âm nhạc<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. |  |
| 5 | <b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Học; Động tác đẩy hông; Động tác bật nhảy<br>- Luyện tập: Động tác đặt gót; Động tác bước đuối.<br>- Trò chơi: (GV chọn).                    | 41 | - 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 đuối). Phối hợp bài thể dục được với âm nhạc<br>- 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.  |  |
| 6  | <b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- Học phối hợp bài thể dục với nhạc.<br>- Trò chơi: (GV chọn)            | 42 | - 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<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .  |  |
| 7  | <b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.</b><br>- <b>Ôn tập</b> phối hợp bài thể dục với nhạc.<br>- Trò chơi: Gv chọn.   | 43 | - 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<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .  |  |
| <b>CHỦ ĐỀ 5: TTTC - ĐÁ CẦU (24 tiết)</b> |  |    |   |  |
| 8  | <b>Bài 1: Kỹ thuật tung bóng cầu.</b><br>- Học kỹ thuật tung bóng cầu.<br>- Trò chơi: Đội nào phối hợp hoàn hảo. | 44 | - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tung bóng cầu.<br>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.<br><b>- Tích hợp năng lực số.</b><br><br><b>- Duyệt, tìm kiếm, lọc dữ liệu, thông tin và nội dung số:</b><br>- <b>Dữ liệu:</b> ghi nhật ký số lần tung cầu, số quả thành công.<br>- <b>Giao tiếp số:</b> chia sẻ video tập luyện, thảo luận qua Zalo/Padlet lớp |  |

|    |   |    |   |  |
|----|---|----|---|--|
|    |   |    | <p>– <b>Giải quyết vấn đề số:</b> tìm kiếm video mẫu trên Youtube để so sánh động tác</p>   |  |
| 9  | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b><br/> - Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu<br/> - Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu.<br/> - Trò chơi: Đội nào chuyền cầu xuất sắc</p> | 45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> </ul>         |  |
| 10 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b><br/> - Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu<br/> - Trò chơi: (GV chọn)</p>   | 46 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul> |  |
| 11 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b><br/> - Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu<br/> - Trò chơi: (GV chọn)</p>   | 47 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul> |  |
| 12 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b><br/> - Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu<br/> - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội<br/> - Trò chơi: (GV chọn)</p>                 | 48 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> </ul>         |  |
| 13 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b><br/> - Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu</p>  | 49 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> </ul>   |  |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>  |  |
| 14 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu</li> <li>- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul> | 50 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>  |  |
| 15 | <b>Kiểm tra đánh giá giữa kì II</b> (Nội dung GV chọn)   | 51 | Ghế ngồi   |  |
| 16 | <p><b>Bài 1: Kỹ thuật tâng bóng cầu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật tâng bóng cầu</li> <li>- Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul> | 52 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tâng bóng cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>  |  |
| 17 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</li> <li>- Trò chơi: Phát cầu tới đích</li> </ul>                                | 53 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul> |  |

|    |  |    |   |  |
|----|--|----|---|--|
| 18 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <p>- Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu</p> <p>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Trò chơi: Thử thách giữ cầu.</p> | 54 | <p>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</p> <p>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</p>   |  |
| 19 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <p>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Trò chơi: (GV chọn)</p>   | 55 | <p>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</p> <p>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</p> <p>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</p>                        |  |
| 20 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <p>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Trò chơi: (GV chọn)</p>   | 56 | <p>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</p> <p>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</p>  |  |
| 21 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <p>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</p> <p>- Trò chơi: (GV chọn)</p>     | 57 | <p>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</p> <p>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</p> <p>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</p> |  |
| 22 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <p>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p>  | 58 | <p>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</p> <p>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</p>   |  |

|    |   |    |  |  |
|----|---|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul>   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>   |  |
| 23 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul> | 59 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>  |  |
| 24 | <p><b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</li> <li>- Trò chơi: (GV chọn)</li> </ul>   | 60 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>   |  |
| 25 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học <b>kỹ thuật chắn cầu.</b></li> <li>- Trò chơi: Đội chắn cầu tài ba.</li> </ul>  | 61 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>  |  |
| 26 | <p><b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chắn cầu</li> <li>- Trò chơi: Đội chuyên cầu xuất sắc.</li> </ul>  | 62 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động</li> <li>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.</li> </ul> |  |

|    |   |    |   |  |
|----|---|----|---|--|
| 27 | <b>Kiểm tra cuối học kì II.</b>   | 63 | Ghế ngồi  |  |
| 28 |   | 64 | Ghế ngồi  |  |
| 29 | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br>- Luyện tập kỹ thuật chắn cầu.<br>- Trò chơi: (GV chọn).   | 65 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động<br>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. |  |
| 30 | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br>- Luyện tập kỹ thuật chắn cầu.<br>- Trò chơi: (GV chọn).   | 66 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .  |  |
| 31 | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br><b>- Học phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu</b><br>- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 67 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động<br>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.   |  |
| 32 | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br>- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu.<br>- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 68 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động<br>- Học sinh biết và 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.   |  |
| <b>33</b> | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br>- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 69 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động<br>- 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.  |  |
| <b>34</b> | <b>Bài 3: Kỹ thuật chắn cầu</b><br>- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động.<br>- Trò chơi: (GV chọn). | 70 | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu.<br>- Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu<br>- Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động<br>- Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.<br>- 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

| <b>Bài kiểm tra, đánh giá</b>                       | <b>Thời gian<br/>(1)</b> | <b>Thời điểm<br/>(2)</b> | <b>Yêu cầu cần đạt<br/>(3)</b>  | <b>Hình thức<br/>(4)</b> |
|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| <b>Giữa học kỳ 1<br/>(Chạy cự li ngắn<br/>100m)</b> | <b>45 phút</b>           | <b>Tuần 10</b>           | - Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.<br>- 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. | Thực hành                |

|  |                |                |  |           |
|--|----------------|----------------|--|-----------|
|  |                |                | - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.  |           |
| <b>Cuối học kỳ I<br/>(Nhảy cao kiểu<br/>nằm nghiêng)</b>                               | <b>45 phút</b> | <b>Tuần 18</b> | - Thực hiện được kỹ thuật thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng.<br>- Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.                      | Thực hành |
| <b>Giữa học kỳ II<br/>(Bài TD nhịp điệu )</b>  | <b>45 phút</b> | <b>Tuần 27</b> | - Học sinh thực hiện nhịp nhàng thuần thục, đúng biên độ động bài TD nhịp điệu .<br>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.         | Thực hành |
| <b>Cuối học kỳ II<br/>Đá cầu<br/>(kỹ thuật phát cầu<br/>cao chân nghiêng<br/>mình)</b> | <b>45 phút</b> | <b>Tuần 34</b> | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình đạt thành tích cao.<br>- Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực<br>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. | Thực hành |

