

**CHƯƠNG TRÌNH NHÀ TRƯỜNG**  
**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
**Năm học 2022 - 2023**

**1. Khối lớp 6 (thực hiện theo chương trình GDPT 2018)**

**Cả năm: 35 tuần thực học**

**Học kỳ I: 18 tuần**

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG</b>					
0	- Các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến tập luyện và phát triển thể chất.	1	Đan xen trong tuần 1,2	Sách GV	- Sân tập.
	- Cách điều chỉnh chế độ ăn một cách hợp lý, khoa học phù hợp với tình trạng sức khỏe, điều kiện hoạt.	1	Đan xen trong tuần 1,2	Sách GV	- Sân tập.
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> <b>CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN 60M (10 TIẾT)</b>					
1	<b>Tiết 1:</b> Học: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng đùi. - Trò chơi “Chạy tiếp sức” <i>- Các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến tập luyện và phát triển thể chất.</i>	1	Tuần 1	Còi, tranh, vôi	- Sân tập.
2	<b>Tiết 2:</b> Ôn: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng đùi. - Học: Chạy đạp sau. - Trò chơi “ Chạy tiếp sức”.	1	Tuần 1	Còi, cờ, đồng hồ	- Sân tập.

3	<b>Tiết 3:</b> Học: - Chạy giữa quãng . - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ 3. - Cách điều chỉnh chế độ ăn một cách hợp lý, khoa học phù hợp với tình trạng sức khỏe, điều kiện hoạt	1	Tuần 2	Cờ, tranh, cờ.	- Sân tập.
4	<b>Tiết 4:</b> Ôn: - Chạy giữa quãng . - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ 3.	1	Tuần 2	Cờ, đồng hồ, vôi	- Sân tập.
5	<b>Tiết 5:</b> Học: - Xuất phát cao. - Chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	Tuần 3	Cờ, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
6	<b>Tiết 6:</b> Ôn: - Xuất phát cao. - Chạy lao sau xuất phát. - Học: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	Tuần 3	Cờ, bóng, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
7	<b>Tiết 7:</b> Ôn: - Xuất phát cao. - Chạy lao sau xuất phát. - Học: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	Tuần 4	Cờ, tranh, đồng hồ.	- Sân tập.
8	<b>Tiết 8:</b> - Học: chạy về đích (chạy băng qua đích). - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.(60m) - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. -Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”	1	Tuần 4	Cờ, tranh, đồng hồ, dây đích.	- Sân tập.
9	<b>Tiết 9:</b> - Ôn chạy về đích (chạy băng qua đích). - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. ( 60m) - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. -Trò chơi: “Giành cờ”	1	Tuần 5	Cờ, tranh,vôi, đồng hồ bấm giờ, dây đích.	- Sân tập.
10	<b>Tiết 10:</b> - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.( Chạy 60m)	1	Tuần 5	Cờ, tranh, đồng hồ bấm giờ, dây đích.	- Sân tập.

	- Kiểm tra theo nhóm TX1.				KTTX1
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> <b>CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (8 TIẾT)</b>					
11	<b>Tiết 11:</b> Học: - Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn. - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Chạy theo đường hình số 8. - Trò chơi: Chuyên bóng nhanh qua 2 chân và trên đầu.	1	Tuần 6	Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ	- Sân tập.
12	<b>Tiết 12:</b> Ôn - Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn. - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Chạy theo đường hình số 8. Học: - Chạy luân cọc. - Chạy theo đường đích dắc. - Trò chơi: Chuyên bóng nhanh qua 2 chân và trên đầu.	1	Tuần 6	Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ	- Sân tập.
13	<b>Tiết 13:</b> Học: - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. Học: Cách vượt chướng ngại vật - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.	1	Tuần 7	Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ, tranh	- Sân tập.
14	<b>Tiết 14:</b> Ôn: - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. Học: - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng Học: - Hiện tượng “đau sóc” - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.	1	Tuần 7	Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
15	<b>Tiết 15:</b> Ôn: - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng Học: - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: “Bật nhảy bằng hai chân đến đích”	1	Tuần 8	Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
16	<b>Tiết 16:</b> Học: - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Học: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố	1	Tuần 8	Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.

17	<b>Tiết 17:</b> Ôn: - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Học: - Chạy về đích. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố	1	Tuần 9	Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
18	<b>Tiết 18: Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Chạy bền trên địa hình tự nhiên (400m)</b>	1	Tuần 9	Sổ đánh giá, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ bấm giờ.	- Sân tập.
19	<b>Tiết 19:</b> Học: - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: “Bật nhảy bằng hai chân đến đích”; “Ai nhảy dây được nhiều lần”.	1	Tuần 10	Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ bấm giờ.	- Sân tập.
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHỦ ĐỀ 3: NÉM BÓNG (14 TIẾT )</b>					
20	<b>Tiết 20:</b> Học: - Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.	1	Tuần 10	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.
21	<b>Tiết 21:</b> Ôn - Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. Học: - Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.	1	Tuần 11	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.
22	<b>Tiết 22:</b> Ôn - Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.	1	Tuần 11	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.
23	<b>Tiết 23:</b> - Học: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.	1	Tuần 12	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.

	- Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực: “Kéo co”;				
24	<b>Tiết 24:</b> Ôn - kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Kiểm tra theo nhóm TX2. - Trò chơi: Con sâu đo.	1	Tuần 12	Sổ đánh giá, Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập. KTTX2
25	<b>Tiết 25:</b> Ôn- Kĩ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi “Kéo co”;	1	Tuần 13	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.
26	<b>Tiết 26:</b> Ôn- Kĩ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.	1	Tuần 13	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
27	<b>Tiết 27:</b> Học: - Chuẩn bị chạy đà. Chạy đà. - Trò chơi: Đẩy gậy.	1	Tuần 14	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
28	<b>Tiết 28:</b> Ôn: - Chuẩn bị chạy đà. Chạy đà. Học: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi: Đẩy gậy.	1	Tuần 14	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
29	<b>Tiết 29:</b> Ôn: - Chuẩn bị chạy đà. Chạy đà. Học: - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi: Đẩy gậy.	1	Tuần 15	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
30	<b>Tiết 30:</b> Ôn: - Chuẩn bị chạy đà. Chạy đà. Học: - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi: Đẩy gậy.	1	Tuần 15	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
31	<b>Tiết 31:</b> - Chuẩn bị - Chạy đà - RRCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	Tuần 16	Còi, cờ, tranh, bóng.	- Sân tập.
32	<b>Tiết 32:</b> - Chuẩn bị - Chạy đà - RSCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	Tuần 16	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
33	<b>Tiết 33:</b> Chuẩn bị - Chạy đà - RSCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	Tuần 17	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.
34	<b>Tiết 34:</b> Ném bóng xa (Chuẩn bị kiểm tra)	1	Tuần 17	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây	- Sân tập.
35	<b>Tiết 35:</b> Kiểm tra đánh giá cuối HKI: Ném bóng xa	1	Tuần 18	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.	- Sân tập.

36	<b>Tiết 36: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT:</b> Bật xa tại chỗ	1	Tuần 18	Còi, hồ cát (đệm), thước dây.	- Sân tập.
----	--	---	---------	-------------------------------	------------

**GĐTC Khối 6 Học kỳ II: 17 tuần (từ ..... đến.....2023)**

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>					
<b>CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 tiết)</b>					
37	<b>Tiết 37:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi: Đi qua dây	1	Tuần 19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài	- Sân tập.
38	<b>Tiết 38:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi phát triển khéo léo	1	Tuần 19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài	- Sân tập.
39	<b>Tiết 39:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. Học từ nhịp 12 đến nhịp 23. - Trò chơi: Chuyển vòng	1	Tuần 20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn	- Sân tập.
40	<b>Tiết 40:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 23. Trò chơi: Chuyển vòng	1	Tuần 20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn	- Sân tập.
41	<b>Tiết 41:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 23. Học từ nhịp 24 đến nhịp 30. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích	1	Tuần 21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng	- Sân tập.
42	<b>Tiết 42:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích	1	Tuần 21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng	- Sân tập.
43	<b>Tiết 43:</b> Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Kiểm tra theo tổ, nhóm TX1.	1	Tuần 22		- Sân tập. KTTX1
<b>PHẦN 3 THỂ THAO TỰ CHỌN:</b>					
<b>CHỦ ĐỀ 1 CẦU LÔNG (24 tiết)</b>					
44	<b>Tiết 44:</b> Học một số động tác bổ trợ: Cách cầm vợt, cách cầm cầu, tư thế cơ bản. - Học: Di chuyển đơn bước tiến phải, di chuyển đơn bước tiến trái	1	Tuần 22	Vợt cầu lông	- Sân tập.

45	<b>Tiết 45:</b> Ôn một số động tác bổ trợ: Cách cầm vợt, cách cầm cầu, tư thế cơ bản. - Di chuyển đơn bước tiến phải, di chuyển đơn bước tiến trái	1	Tuần 23	Vợt cầu lông	- Sân tập.
46	<b>Tiết 46:</b> Học một số động tác bổ trợ: Xoay và lắc cổ tay với vợt, tăng cầu. - Ôn: Di chuyển đơn bước tiến phải, di chuyển đơn bước tiến trái	1	Tuần 23	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
47	<b>Tiết 47:</b> Ôn một số động tác bổ trợ: Xoay và lắc cổ tay với vợt, tăng cầu. - Học: Di chuyển đơn bước sang phải, di chuyển đơn bước sang trái	1	Tuần 24	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
48	<b>Tiết 48:</b> Học một số động tác bổ trợ: Xoay và lắc cổ tay với vợt, tăng cầu. - Ôn: Di chuyển đơn bước tiến phải, di chuyển đơn bước tiến trái	1	Tuần 24	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
49	<b>Tiết 49:</b> Ôn một số động tác bổ trợ. Trò chơi: Thi tăng cầu - Ôn: Phối hợp các động tác di chuyển	1	Tuần 25	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
50	<b>Tiết 50:</b> Ôn một số động tác bổ trợ - Ôn: Phối hợp các động tác di chuyển	1	Tuần 25	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
51	<b>Tiết 51:</b> Ôn tập bài TD	1	Tuần 26	Tranh hình BTD	- Sân tập.
52	<b>Tiết 52: Đánh giá giữa kì II:</b> Bài TD	1	Tuần 26		- Sân tập.
53	<b>Tiết 53:</b> Ôn một số động tác bổ trợ - Học: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải	1	Tuần 27	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
54	<b>Tiết 54:</b> Ôn một số động tác bổ trợ - Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi: Thi tăng cầu	1	Tuần 27	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
55	<b>Tiết 55:</b> Ôn một số động tác di chuyển - Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi: Thi tăng cầu	1	Tuần 28	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.

56	<b>Tiết 56:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Học: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. - Trò chơi: Thi tăng cầu	1	Tuần 28	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
57	<b>Tiết 57:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. Trò chơi: Đánh cầu vào ô	1	Tuần 29	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
58	<b>Tiết 58:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải. - Trò chơi: Đánh cầu vào ô	1	Tuần 29	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
59	<b>Tiết 59:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Sân và thiết bị thi đấu.	1	Tuần 30	Vợt cầu lông, quả cầu Luật cầu lông	- Sân tập.
60	<b>Tiết 60:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải. - Kiểm tra theo nhóm TX2.	1	Tuần 30	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập. KTTX2
61	<b>Tiết 61:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải. - Trò chơi (GV chọn)	1	Tuần 31	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
62	<b>Tiết 62:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải. - Trò chơi (GV chọn)	1	Tuần 31	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
63	<b>Tiết 63:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Học: kỹ thuật phát cầu trái tay - Trò chơi (GV chọn)	1	Tuần 32	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
64	<b>Tiết 64:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển - Ôn: kỹ thuật phát cầu trái tay	1	Tuần 32	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.



	- Trò chơi: Phát cầu vào ô				
65	<b>Tiết 65:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. - Ôn: kĩ thuật kĩ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	Tuần 33	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
66	<b>Tiết 66:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. - Ôn: kĩ thuật đánh cầu thấp tay, kĩ thuật phát cầu trái tay - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Phát cầu đúng.	1	Tuần 33	Vợt cầu lông, quả cầu Luật cầu lông	- Sân tập.
67	<b>Tiết 67:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. - Ôn: kĩ thuật đánh cầu thấp tay, kĩ thuật phát cầu trái tay - Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	Tuần 34	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
68	<b>Tiết 68: Kiểm tra Đánh giá cuối kì II:</b> Kĩ thuật đánh cầu thấp tay	1	Tuần 34	Sổ theo dõi đánh giá, Sân , Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
69	<b>Tiết 69:</b> Ôn: kiểm tra cuối năm RLTT. Trò chơi: (GV chọn)	1	Tuần 35	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
70	<b>Tiết 70: Kiểm tra TCRLTT (gv chọn)</b>	1	Tuần 35	Sổ theo dõi đánh giá	- Sân tập.

**2. Khối lớp 7 (thực hiện theo chương trình GDPT 2018)**

**Cả năm: 35 tuần thực học**

**Học kỳ I: 18 tuần**

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG</b>					
<b>CHỦ ĐỀ: LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ CỦA MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN TRONG LUYỆN TẬP</b>					
<b>0</b>	- Chủ đề: Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên .	1	Đan xen trong tuần 1,2	Sách GV	
	- Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập.	1	Đan xen trong tuần 2,3	Sách GV	
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>					
<b>CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN 60M (09 TIẾT)</b>					
1	<b>Bài 1/Tiết 1:</b> Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi “Chạy tiếp sức” - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần I: Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên)	1	Tuần 1	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ	- Sân tập.
2	<b>Bài 1/Tiết 2:</b> Ôn: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi “ Chạy tiếp sức”. - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-1: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập)	1	Tuần 1	SGK, Còi, cờ, đồng hồ	- Sân tập.
3	<b>Bài 2/Tiết 3:</b> Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: Người thừa thứ 3. - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-2: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập.	1	Tuần 2	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ	- Sân tập.

4	<b>Bài 2/Tiết 4:</b> Ôn: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: Người thừa thứ 3. - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-3: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập)	1	Tuần 2	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ	- Sân tập.
5	<b>Bài 2/Tiết 5:</b> Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh. - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-4: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để luyện tập).	1	Tuần 3	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ	- Sân tập.
6	<b>Bài 3/Tiết 6:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	Tuần 3	SGK, Còi, bóng, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
7	<b>Bài 3/Tiết 7:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	Tuần 4	SGK, Còi, tranh, đồng hồ.	- Sân tập.
8	<b>Bài 3/Tiết 8:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. -Trò chơi “Bật nhảy tiếp sức”	1	Tuần 4	SGK, Còi, tranh, đồng hồ, dây đích.	- Sân tập.
9	<b>Bài 3/Tiết 9:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. -Trò chơi: “Giành cờ”	1	Tuần 5	SGK, Còi, tranh,vôi, đồng hồ bấm giờ, dây đích.	- Sân tập.
10	<b>Tiết 10: - Kiểm tra chạy cự li ngắn. (Chạy 60m)</b>	1	Tuần 5	Sổ đánh giá, Còi, tranh, đồng hồ bấm giờ, dây đích.	- Sân tập. KTTX1
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>					

<b>CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (8 TIẾT)</b>					
11	<b>Bài 1/Tiết 11:</b> Học: Phối hợp trong các giai đoạn chạy giữa quãng. - Chạy theo đường hình số 8. - Trò chơi: Chạy vòng qua nắm	1	Tuần 6	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ	- Sân tập.
12	<b>Bài 1/Tiết 12:</b> Ôn Phối hợp trong các giai đoạn chạy giữa quãng. - Chạy theo đường hình số 8. - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức.	1	Tuần 6	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ	- Sân tập.
13	<b>Bài 2/Tiết 13:</b> Phối hợp trong giai đoạn Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Biết: - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện. - Trò chơi: "Đổi chỗ".	1	Tuần 7	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ, tranh	- Sân tập.
14	<b>Bài 2/Tiết 14:</b> Ôn: Phối hợp trong giai đoạn Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Biết: - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện. - Trò chơi: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức.	1	Tuần 7	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
15	<b>Bài 2/Tiết 15:</b> Phối hợp trong giai đoạn Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Biết: - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện. - Trò chơi: "Làm theo hiệu lệnh"	1	Tuần 8	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
16	<b>Bài 3/Tiết 16:</b> Học: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. Học:- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Trò chơi: Hái nắm	1	Tuần 8	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.

17	<b>Bài 3/Tiết 17:</b> Ôn: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên 300m Nữ- Nam 500m Biết: - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện - Trò chơi: Nhảy bao bố	1	Tuần 9	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ	- Sân tập.
18	<b>Tiết 18: Kiểm tra đánh giá giữa kì I:</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên (Nữ 300m – Nam 500m)	1	Tuần 9	Sổ đánh giá, Còi, cờ , cột mốc, đồng hồ bấm giờ.	- Sân tập. ĐGghk1
19	<b>Bài 3/Tiết 19:</b> Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Trò chơi: Hái nấm - Chạy bền trên địa hình tự nhiên tùy sức Nữ- Nam	1	Tuần 10	Còi, cờ , cột mốc, đồng hồ bấm giờ.	- Sân tập.
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> <b>CHỦ ĐỀ 2: NHẢY XA (14 TIẾT )</b>					
20	<b>Bài 1/Tiết 20:</b> - Học: Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi thi “Ai bật xa hơn”	1	Tuần 10	Sách gv, Còi, cờ, tranh, hồ nhảy hoặc đệm.	- Sân tập.
21	<b>Bài 1/Tiết 21:</b> - Ôn: Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Học: Một số điều trong thi đấu điền kinh (Môn nhảy xa) - Trò chơi thi Ai bật xa hơn	1	Tuần 11	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
22	<b>Bài 1/Tiết 22:</b> - Ôn Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi thi “Ai bật xa hơn”	1	Tuần 11	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
23	<b>Bài 2/Tiết 23</b> - Học: Cách đo đà - Trò chơi Bóng chuyền 6	1	Tuần 12	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
24	<b>Bài 2/Tiết 24:</b> - Học: Chạy đà - Trò chơi Bóng chuyền 6	1	Tuần 12	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập. KTTX2

25	<b>Bài 2/Tiết 25:</b> - Ôn Cách đo đà, Chạy đà - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần	1	Tuần 13	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
26	<b>Bài 3/Tiết 26:</b> - Học: Kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng	1	Tuần 13	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
27	<b>Bài 3/Tiết 27:</b> - Học: Kỹ thuật rơi xuống cát - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức	1	Tuần 14	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
28	<b>Bài 3/Tiết 28:</b> - Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng	1	Tuần 14	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
29	<b>Bài 3/Tiết 29:</b> - Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức	1	Tuần 15	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
30	<b>Bài 4/Tiết 30:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Kết bạn	1	Tuần 15	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
31	<b>Bài 4/Tiết 31:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong thi đấu môn điền kinh (Môn nhảy xa)	1	Tuần 16	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
32	<b>Bài 4/Tiết 32:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò có vượt rào	1	Tuần 16	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
33	<b>Bài 4/Tiết 33:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò có vượt rào	1	Tuần 17	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây.	- Sân tập.
34	<b>Tiết 34:</b> - <b>Kiểm tra đánh giá Cuối HKI:</b> kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”	1	Tuần 17	Sổ đánh giá, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước.	- Sân tập. ĐGchkl

35	<b>Tiết 35: Kiểm tra đánh giá TCRLTT:</b> Chạy ngắn (60m)	1	Tuần 18	Sổ đánh giá, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, sừng hoặc đệm, thước dây. Sổ điểm	- Sân tập. KTTX2
36	<b>Tiết 36: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT:</b> Bật xa tại chỗ	1	Tuần 18	Còi, hồ cát hoặc (đệm), thước dây. Sổ điểm	- Sân tập.

**Học kỳ II: 17 tuần**

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>PHẦN 2 VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>					
<b>CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 tiết)</b>					
37	<b>Bài 1/Tiết 37:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức	1	Tuần 19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài	- Sân tập.
38	<b>Bài 1/Tiết 38:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo	1	Tuần 19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài	- Sân tập.
39	<b>Bài 2/Tiết 39:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10. Học từ nhịp 11 đến nhịp 20. - Trò chơi: Di chuyển giữ bóng	1	Tuần 20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn, bóng	- Sân tập.
40	<b>Bài 2/Tiết 40:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20. Trò chơi: Chuyển vòng đội nào nhanh hơn	1	Tuần 20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn	- Sân tập.
41	<b>Bài 3/Tiết 41:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20. Học từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi: Vịt sang sông	1	Tuần 21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng	- Sân tập.
42	<b>Bài 3/Tiết 42:</b> Ôn tập và hoàn thiện BTD (từ nhịp 1 đến nhịp 30). - Trò chơi: lò cò tập thể	1	Tuần 21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng	- Sân tập.
43	<b>Tiết 43:</b> Kiểm tra TX bài TD (từ nhịp 1 đến nhịp 30).	1	Tuần 22	Còi, Sổ điểm đánh giá	- Sân tập. KTTX1
<b>PHẦN 3 THỂ THAO TỰ CHỌN:</b>					
<b>CHỦ ĐỀ 1 CẦU LÔNG (24 tiết)</b>					

44	<b>Bài 1/Tiết 44:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Một số động tác hỗ trợ: phát cầu - Trò chơi: Giành cầu	1	Tuần 22	Vợt cầu lông	- Sân tập.
45	<b>Bài 1/Tiết 45:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Một số động tác hỗ trợ: đỡ cầu - Trò chơi: Phát cầu trúng đích	1	Tuần 23	Vợt cầu lông	- Sân tập.
46	<b>Bài 1/Tiết 46:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông	1	Tuần 23	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
47	<b>Bài 1/Tiết 47:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Học: Di chuyển đơn bước sang phải, di chuyển đơn bước sang trái - Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông	1	Tuần 24	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
48	<b>Bài 1/Tiết 48:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Ôn: Di chuyển đơn bước tiến phải, di chuyển đơn bước tiến trái - Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông	1	Tuần 24	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
49	<b>Bài 1/Tiết 49:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Ôn một số động tác hỗ trợ. Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Trò chơi: Thi phát đỡ cầu	1	Tuần 25	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
50	<b>Bài 1/Tiết 50:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Ôn một số động tác hỗ trợ Ôn: Phối hợp các động tác di chuyển đỡ cầu - Trò chơi: Thi phát đỡ cầu	1	Tuần 25	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
51	<b>Tiết 51:</b> Ôn tập bài TD	1	Tuần 26	Tranh hình BTD	- Sân tập.
52	<b>Tiết 52: Kiểm tra đánh giá giữa kì II: Bài TD</b>	1	Tuần 26	Sổ đánh giá, còi cò, nhạc nền	- Sân tập. ĐGghk2
53	<b>Bài 2/Tiết 53:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải - Ôn một số động tác hỗ trợ - Học: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	1	Tuần 27	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
54	<b>Bài 2/Tiết 54:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	1	Tuần 27	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ, Kỹ thuật đánh cầu Cao tay bên phải.</li> <li>- Trò chơi: Phối hợp đồng đội</li> </ul>				
55	<b>Bài 2/Tiết 55:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác di chuyển, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.</li> <li>- Trò chơi: Thi phát cầu</li> </ul>	1	Tuần 28	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
56	<b>Bài 2/Tiết 56:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.</li> <li>- Trò chơi: Thi phát cầu</li> </ul>	1	Tuần 28	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
57	<b>Bài 2/Tiết 57:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái. Trò chơi: Đánh cầu vào ô</li> </ul>	1	Tuần 29	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
58	<b>Bài 2/Tiết 58:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải.</li> <li>- Trò chơi: Đánh cầu vào ô</li> </ul>	1	Tuần 29	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
59	<b>Bài 3/Tiết 59:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển</li> <li>- Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải.</li> <li>- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Sân và thiết bị thi đấu.</li> </ul>	1	Tuần 30	Vợt cầu lông, quả cầu Luật cầu lông	- Sân tập.
60	<b>Bài 3/Tiết 60:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải -KTTX1 kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải.	1	Tuần 30	Sổ đánh giá, Sân, cột lưới, Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập. KTTX1
61	<b>Bài 3/Tiết 61:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển</li> <li>- Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải.</li> <li>- Trò chơi (Cùng vòng về đích)</li> </ul>	1	Tuần 31	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.

62	<b>Bài 3/Tiết 62:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển</li> <li>- Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải.</li> <li>- Trò chơi (Thi đánh cầu qua lại)</li> </ul>	1	Tuần 31	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
63	<b>Bài 3/Tiết 63:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển</li> <li>- Học: kỹ thuật phát cầu trái tay</li> <li>- Trò chơi (Thi đánh cầu qua lại)</li> </ul>	1	Tuần 32	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
64	<b>Bài 3Tiết 64:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn: kỹ thuật phát cầu trái tay kết hợp đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi: Phát cầu vào ô</li> </ul>	1	Tuần 32	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
65	<b>Bài 3Tiết 65:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. Ôn: kỹ thuật kỹ thuật phát cầu trái tay kết hợp đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi: Phát cầu vào ô</li> </ul>	1	Tuần 33	Vợt cầu lông, quả cầu	- Sân tập.
66	<b>Bài 3Tiết 66:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. Ôn: kỹ thuật đánh cầu thấp tay, kỹ thuật phát cầu trái tay kết hợp đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Phát cầu đúng.</li> </ul>	1	Tuần 33	Vợt cầu lông, quả cầu Luật cầu lông	- Sân tập.
67	<b>Tiết 67: Đánh giá nhóm, cá nhân theo tổ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KTTX1 kỹ thuật phát đỡ cầu cao tay thuận</li> </ul>	1	Tuần 34	Sân, Cột, Lưới, Vợt cầu lông, quả cầu, sổ điểm đánh giá.	- Sân tập. kTTX2
68	<b>Tiết 68: Kiểm tra đánh giá cuối kì II:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay qua lại bên phải.	1	Tuần 34	Sân, Cột, Lưới, Vợt cầu lông, quả cầu, sổ điểm đánh giá.	- Sân tập. ĐGchk2

69	<b>Tiết 69: Kiểm tra đánh giá cuối năm:</b> chạy bền tùy sức nữ 500m, nam 800m	1	Tuần 35	Đồng hồ bấm giờ, sổ theo dõi đánh giá thể lực	- Sân tập.
70	<b>Tiết 70: Kiểm tra TCRLTT (gv chọn)</b>	1	Tuần 35	Sổ theo dõi đánh giá.	- Sân tập.

### 3. Khối lớp 8 (thực hiện theo chương trình 2006)

Cả năm: 35 tuần thực học

Học kỳ I: 18 tuần

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
1	- <b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp luyện tập phát triển sức nhanh (mục 1)	1	Tuần 1	-SGK, Kế hoạch bài dạy.	- Lớp học
2	- <b>Bài TD:</b> Học từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ). - <b>Chạy ngắn:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi phát triển sức nhanh "Chạy tiếp sức". Học khái niệm về chạy cự ly ngắn.	1	Tuần 1	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
3	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ). - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, Trò chơi: "Tiếp sức chuyển vật". - <b>Chạy bền:</b> Chạy đích dắc tiếp sức", một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.	1	Tuần 2	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
4	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 -8; Học từ nhịp 9 - 17. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh.	1	Tuần 2	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
5	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 17. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi "chạy đuổi". - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên. Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.	1	Tuần 3	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
6	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 17; Học từ nhịp 18 - 25.	1	Tuần 3	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập

	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy tốc độ cao",				
7	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 25. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy tốc độ cao". - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên..	1	Tuần 4	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
8	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 - 25; Học từ nhịp 26 - 35. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Lò cò tiếp sức". Học: Xuất phát thấp - chạy lao.	1	Tuần 4	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
9	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 18 - 35. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy đuổi". Xuất phát thấp - chạy lao. - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 5	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
10	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 - 35). - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy thoi tiếp sức". Xuất phát thấp - chạy lao. Học: Chạy giữa quãng (60m).	1	Tuần 5	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
11	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1- 35) - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy đuổi"; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m). - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 6	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
12	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1- 35) - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Lò cò tiếp sức"; Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng (60m). Học chạy về đích và đánh đích.	1	Tuần 6	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
13	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện chuẩn bị kiểm tra (từ nhịp 1- 35) - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, trò chơi "Lò cò tiếp sức"; Tập luyện hoàn chỉnh: Xuất phát thấp - Chạy lao - Chạy giữa quãng - Về đích và đánh đích.	1	Tuần 7	-Tranh, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
14	<b>Kiểm tra thường xuyên: Bài thể dục liên hoàn 35 nhịp</b>	1	Tuần 7	-Tranh, còi, sổ điểm.	- Sân tập KTTX1

15	- <b>Lý thuyết:</b> Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (Mục 2).	1	Tuần 8	-Kế hoạch bài dạy.	-Lớp học
16	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi "Lò cò tiếp sức"; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - <b>ĐHĐN:</b> Học: Chạy đều - đứng lại. - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 8	- Đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
17	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi "Chạy đuổi"; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - <b>ĐHĐN:</b> Chạy đều - đứng lại.	1	Tuần 9	- Đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập
18	<b>Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Chạy ngắn</b>	1	Tuần 9	-- Số điểm đánh giá, đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập ĐGghk1
19	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - <b>ĐHĐN:</b> Chạy đều - đứng lại. - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 10	-Số điểm.	- Sân tập.
20	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - <b>ĐHĐN:</b> Chạy đều - đứng lại.	1	Tuần 10	- Đồng hồ TĐTT, cờ, còi, bàn đạp.	- Sân tập.
21	<b>KIỂM TRA TX2: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</b>	1	Tuần 11	- Số điểm đánh giá	- Sân tập. KTTX2
22	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - <b>Đá cầu:</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.	1	Tuần 11	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập.

23	<p><b>- Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p><b>- Đá cầu:</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	1	Tuần 12	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
24	<p><b>- Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, hoàn thiện và nâng cao thành tích chuẩn bị kiểm tra.</p> <p><b>- Đá cầu:</b> Kỹ thuật di chuyển. Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p>	1	Tuần 12	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
25	<p><b>- Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, hoàn thiện và nâng cao thành tích chuẩn bị kiểm tra.</p> <p><b>- Đá cầu:</b> Kỹ thuật di chuyển. Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p>	1	Tuần 13	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
26	<p><b>- Đá cầu:</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	1	Tuần 13	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
27	<p><b>- Đá cầu:</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	1	Tuần 14	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
28	<p><b>- Đá cầu :</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	1	Tuần 14	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
29	<p><b>- Đá cầu :</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	1	Tuần 15	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.
30	<p><b>- Đá cầu :</b> Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</p> <p><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	1	Tuần 15	- Đồng hồ TĐTT, cầu đá, lưới, cột.	- Sân tập.

31	<b>Đá cầu:</b> <i>Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</i>	1	Tuần 16	- Cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập.
32	<b>Đá cầu:</b> <i>Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.</i>	1	Tuần 16	- Cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập.
33	<b>Kiểm tra đánh giá cuối HKI: Đá cầu</b>	1	Tuần 17	- Sổ đánh giá, Cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập ĐGchkl.
34	<b>Đá cầu:</b> <i>Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập...</i>	1	Tuần 17	- Cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập.
35	<b>Ôn tập HKI:</b> - Đá cầu: <i>Làm quen một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập...</i>	1	Tuần 18	- Cầu đá, lưới,cột.	- Sân tập.
36	<b>Kiểm tra TCRLTT :</b> <i>Chạy 60m thi đấu</i>	1	Tuần 18	- Cầu đá, lưới,cột, Sổ theo dõi đánh giá	- Sân tập.
<i>Dạy bù kết thúc Học kỳ I</i>					

#### Học kỳ II: 17 tuần

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Địa điểm dạy học (5)
37	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: <i>Ôn một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7 liên quan đến nhảy xa (do GV chọn).</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Ôn một số động tác bổ trợ; Trò chơi: Ném bóng trúng đích.</i>	1	Tuần 19	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
38	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Giới thiệu kỹ thuật chạy đà; Học chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3- 5 bước - giậm nhảy).</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Ôn một số động tác bổ trợ; Trò chơi: "Ném bóng trúng đích"</i> - Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 19	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.

39	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: <i>Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy).</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Giới thiệu kỹ thuật ra sức cuối cùng.</i>	1	Tuần 20	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
40	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Ôn một số động tác bổ trợ., chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Ôn luyện chạy đà - ra sức cuối cùng (không ném bóng)</i> - Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 20	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
41	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: <i>Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi "lò cò tiếp sức", Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy "bước bộ" trên không; Học kỹ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm).</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Ôn luyện chạy đà - ra sức cuối cùng (không ném bóng)</i>	1	Tuần 21	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
42	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Ôn kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngồi", trò chơi và một số động tác bổ trợ.</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Luyện tập các giai đoạn kỹ thuật ném bóng xa.</i> - Chạy bền: <i>Luyện tập chạy bền.</i>	1	Tuần 21	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
43	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: <i>Như Nội dung tiết 42 (trọng tâm giai đoạn chạy đà - giậm nhảy).</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Luyện tập các giai đoạn kỹ thuật ném bóng xa.</i>	1	Tuần 22	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
44	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngồi".</i> - TTTC (Ném bóng): <i>Luyện tập một số bài tập bổ trợ (trọng tâm ra sức cuối cùng).</i> - Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 22	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.



45	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngồi".</p> <p>- TTTC (Ném bóng): <i>Luyện tập một số bài tập bổ trợ (trọng tâm ra sức cuối cùng).</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 23	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
46	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.</i></p> <p>- TTTC (Ném bóng): <i>Trò chơi và bài tập bổ trợ kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 23	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
47	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi".</p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p>	1	Tuần 24	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
48	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Trò chơi phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi".</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>	1	Tuần 24	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
49	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy xa: <i>Trò chơi phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi".</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>	1	Tuần 25	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
50	<p><b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Trò chơi phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu "Ngồi".</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 25	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.

51	<b>Nhảy xa - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy xa: <i>Trò chơi phát triển sức mạnh của chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nâng cao thành tích nhảy xa kiểu "Ngôi".</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i> - Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>	1	Tuần 26	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
52	<b>Kiểm tra giữa kì II: NHẢY XA KIỂU "NGÔI"</b>	1	Tuần 26	-Hố cát, cuốc, ván giậm, cờ, còi, thước đo, sổ điểm.	- Sân tập.
53	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Một số động tác hỗ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7.</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i> - Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 27	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
54	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy cao: <i>Học kỹ thuật chạy đà (xác định vị trí giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i>	1	Tuần 27	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
55	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy cao: <i>Kỹ thuật chạy đà (xác định vị trí giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i>	1	Tuần 28	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
56	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Kỹ thuật chạy đà (xác định vị trí giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i> - Chạy bền: <i>Trò chơi "Ai nhanh hơn".</i>	1	Tuần 28	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
57	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy cao: <i>Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định vị trí giậm nhảy), Đà 1-3 bước giậm nhảy - đá lăng.</i> - Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i>	1	Tuần 29	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
58	<b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Chạy đà đặt chân giậm nhảy vào vị trí giậm nhảy - giậm</i>	1	Tuần 29	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.

	<p><i>nhảy đá lăng. Học giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu "bước qua").</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>				
59	<p><b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn:</b> - Nhảy cao: <i>Ôn đà 3-5 bước vị trí giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất.</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p>	1	Tuần 30	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
60	<p><b>Nhảy cao - Thể thao tự chọn - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao), Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".</i></p> <p>- Ném bóng: <i>Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật ném bóng xa.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 30	-Xà, cột, đệm, còi, bóng ném, thước đo.	- Sân tập.
61	<b>Kiểm tra thường xuyên: Kỹ thuật Ném bóng</b>	1	Tuần 31	- Bóng ném, thước đo, sổ điểm.	- Sân tập. KTTX1
62	<p><b>Nhảy cao - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 31	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, đồng hồ TĐTT.	- Sân tập.
63	<p><b>Nhảy cao - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Luyện tập chạy bền.</i></p>	1	Tuần 32	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, đồng hồ TĐTT.	- Sân tập.
64	<p><b>Nhảy cao - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 32	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, đồng hồ TĐTT.	- Sân tập.
65	<p><b>Nhảy cao - Chạy bền:</b> - Nhảy cao: <i>Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích.</i></p> <p>- Chạy bền: <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên.</i></p>	1	Tuần 33	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, đồng hồ TĐTT.	- Sân tập.

66	<b>Nhảy cao:</b> - Nhảy cao: Ôn hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 33	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo.	- Sân tập.
67	<b>Nhảy cao:</b> - Nhảy cao: Ôn hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua" và nâng cao thành tích. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 34	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo.	- Sân tập.
68	<b>Kiểm tra đánh giá cuối HKII: Nhảy cao</b>	1	Tuần 34	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, Sổ theo dõi đánh giá.	- Sân tập, kiểm tra
69	<b>Kiểm tra:</b> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.(nữ 500m nam 800m)	1	Tuần 35	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo.	- Sân tập. KTTX2
70	<b>Kiểm tra TCRLTT: (GV chọn)</b>	1	Tuần 35	-Xà, cột, đệm, còi, thước đo, Sổ theo dõi đánh giá.	- Sân tập.

#### 4. Khối lớp 9 (thực hiện theo chương trình 2006)

Cả năm: 35 tuần thực học

Học kỳ I: 18 tuần

STT	Bài học/Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>CHỦ ĐỀ 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU- CHẠY BỀN (8 tiết)</b>					
1	<b>BÀI THỂ DỤC :</b> - Học: Động tác 1-4 bài TDNĐ <b>CHẠY BỀN:</b> - Trò chơi: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức	1	Tuần 1	Tranh bài TDNĐ, chướng ngại vật	- Sân tập.
2	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn: Động tác 1-4 bài TDNĐ. Động tác 5-6 bài TDNĐ. <b>CHẠY BỀN:</b> - Hiện tượng chuột rút và cách khắc phục. Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 1	Tranh bài TDNĐ	- Sân tập.
3	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-6. Học: Động tác 7-8. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 2	Tranh bài TDNĐ	- Sân tập.
4	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-8 bài TDNĐ. <b>CHẠY BỀN:</b> - Hiện tượng "Cực điểm" và cách khắc phục. Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 2	Tranh bài TDNĐ	- Sân tập.

5	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-8 bài TDNĐ. Học: Động tác 9-10. <b>CHẠY BÈN:</b> - Chạy bèn trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 3	Tranh bài TDNĐ	- Sân tập.
6	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-10 bài TDNĐ. <b>CHẠY BÈN:</b> - Chạy bèn trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 3	Tranh bài TDNĐ	- Sân tập.
7	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-10 bài TDNĐ. <b>CHẠY BÈN:</b> - Cách vượt chướng ngại vật trên đường chạy. Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 4		- Sân tập.
8	<b>BÀI THỂ DỤC:</b> - Ôn hoàn thiện bài TDNĐ (có thể kết hợp với nền nhạc) - Kiểm tra TX Bài TD theo tổ, nhóm	1	Tuần 4	Nhạc nền	- Sân tập. (KTTX1)
<b>CHỦ ĐỀ 2: CHẠY CỰ LI NGẮN (100M)- CHẠY BÈN (11 tiết)</b>					
9	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn). <b>CHẠY BÈN:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên	1	Tuần 5	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi	- Sân tập.
10	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn 1 số bài tập bổ trợ kĩ thuật ( do Gv chọn). Ôn XP thấp - chạy lao(18-20m). Trò chơi “chạy đuổi” - Chạy bèn trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 5	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi	- Sân tập.
11	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn 1 số bài tập bổ trợ kĩ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh. Tại chỗ đánh tay. Ôn XP thấp - chạy lao(18-20m). Xuất phát thấp- chạy lao - chạy giữa quãng(40-50m) - Trò chơi: Người thừa thứ ba.	1	Tuần 6	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi	- Sân tập.
12	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Một số bài tập bổ trợ bổ trợ KT, trò chơi phát triển sức nhanh. Kĩ thuật xuất phát thấp – chạy lao (18-20m). Xuất phát thấp- chạy lao - chạy giữa quãng (60m). - Chạy bèn: Chạy vượt chướng ngại vật.	1	Tuần 6	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi	- Sân tập.

13	<b>CHẠY CỤ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. Ôn xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (60m). - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 7	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi	- Sân tập.
14	<b>CHẠY CỤ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn, trò chơi “ Hoàng Anh - Hoàng Yến”. Ôn xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 7	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi, dây đích	- Sân tập.
15	<b>CHẠY CỤ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng- về đích. Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - <i>Chạy vòng số 8.</i>	1	Tuần 8	Cờ, còi, dây đích, Luật điền kinh	- Sân tập.
16	<b>CHẠY CỤ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi( do giáo viên chọn). Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn (100m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	1	Tuần 8	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ	- Sân tập.
17	<b>CHẠY CỤ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi( do giáo viên chọn). Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn (100m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	1	Tuần 9	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ	- Sân tập.
18	<b>Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Chạy cự li ngắn</b>	1	Tuần 9	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ	- Sân tập. ktđgGHK1
<b>CHỦ ĐỀ 3: THỂ THAO TỰ CHỌN: ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN (16 tiết)</b>					
19	- Đá cầu: <i>Ôn tung cầu bằng đùi, tung cầu bằng má trong bàn chân, tung cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu theo nhóm, kỹ thuật di chuyển.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 10	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.

20	- Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu theo nhóm, kĩ thuật di chuyển. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 10	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
21	- Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước, chéch phải, chéch trái; tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. - Chạy bền: Hiện tượng “Cực điểm” và cách khắc phục	1	Tuần 11	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
22	- Đá cầu: Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéch phải). Học: Luật đá cầu điều 13. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 11	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
23	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéch phải). Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 12	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
24	- Đá cầu: Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéch phải). Học: Một số chiến thuật đá cầu. Luật đá cầu điều 18. Đấu tập. - KTTX 2 kĩ thuật Tâng cầu, Phát cầu theo ô theo nhóm	1	Tuần 12	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập. KTTX2
25	- Đá cầu: Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Một số bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 13	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
26	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kĩ thuật di chuyển. Một số bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 13	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
27	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kĩ thuật di chuyển. Một số bài tập phối hợp. Đấu tập.	1	Tuần 14	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.

	- Chạy bền: Trò chơi "người thừa thứ ba".				
28	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tung cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 14	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
29	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật di chuyển. bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Trò chơi "người thừa thứ ba".	1	Tuần 15	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
30	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tung cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 15	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
31	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tung cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 16	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
32	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 16	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
33	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 16	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
34	<b>Kiểm tra đánh giá cuối HKI: Kỹ thuật phát cầu</b>	1	Tuần 17	- Sổ theo dõi đánh giá Sân, cột, lưới đá cầu, cầu	- Sân tập.
35	Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 18	Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá	- Sân tập.
36	<b>Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật xa</b>	1	Tuần 18	Sổ theo dõi đánh giá Hồ cát, ván giậm, thước dây.	- Sân tập.

### Học kỳ II: 17 tuần

STT	Bài học (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Ghi chú (5)
<b>CHỦ ĐỀ 4: NHẢY XA - CHẠY BỀN (14 tiết)</b>					
37	- Nhảy xa: Ôn: Phối hợp đà 3-5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm) - bật cao; Một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân.	1	Tuần 19	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.



	- Chạy bền: Trò chơi "Chạy tiếp sức"				
38	- Nhảy xa: Ôn: Phối hợp đà 3-5 bước - giậm nhảy - trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 19	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
39	- Nhảy xa: Ôn: Phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - "bước bộ" trên không - và tiếp đất bằng chân lằng; Một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 20	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
40	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không - và tiếp đất bằng hai chân; một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 20	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
41	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất; một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - Chạy bền: Trò chơi "Chạy đích dắc tiếp sức".	1	Tuần 21	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
42	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất; một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - <b>KTTX 1 ND</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 21	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập. KTTX1
43	- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa "Kiểu ngòi". - Chạy bền: Trò chơi "Người thừa thứ 3".	1	Tuần 22	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
44	- Nhảy xa: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. Hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi. - Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 22	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
45	- Nhảy xa: Trò chơi "Bật cóc tiếp sức"; Luyện tập nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngòi". - Chạy bền: Trò chơi: Nhảy dây bền	1	Tuần 23	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
46	- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngòi". Giới thiệu một số điểm trong Luật Điền kinh (phần Nhảy xa).	1	Tuần 23	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.

	- Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>				
47	- Nhảy xa: <i>Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "ngôi".</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 24	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
48	- Nhảy xa: <i>Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "ngôi".</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 24	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
49	- Nhảy xa: <i>Ôn tập: Nhảy xa kiểu "ngôi".</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 25	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
50	- Nhảy xa: <i>Ôn tập: Nhảy xa kiểu "ngôi".</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 25	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi	- Sân tập.
51	<b>Kiểm tra đánh giá giữa kì II: Nhảy xa</b>	1	Tuần 26		- Sân tập.
<b>CHỦ ĐỀ 5: NHẢY CAO - CHẠY BỀN (16 tiết)</b>					
52	- Nhảy cao: <i>Một số bài tập bổ trợ: Đá chân lẳng trước sau, đá sang ngang, một bước đặt chân giậm nhảy, đi 3-5 bước giậm nhảy- đá lẳng, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lẳng duỗi thẳng qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 26	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
53	- Nhảy cao: <i>Ôn 1 số động tác bổ trợ: Đi 5 bước giậm nhảy - đá lẳng, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lẳng duỗi thẳng qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. Trò chơi : “ Nhảy lò cò tiếp sức”. Học: Đo đà, xác định điểm giậm nhảy.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 27	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
54	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Đo đà, xác định điểm giậm nhảy. Học: Chạy đà, đưa đặt chân giậm nhảy.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 27	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.

55	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ đã học, trò chơi ( GV chọn). Đo đà, xác định điểm giậm nhảy, chạy đà, đưa đặt chân giậm nhảy. - Chạy bền: Trò chơi (GV chọn)	1	Tuần 28	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
56	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn) Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy). Học: Giai đoạn giậm nhảy, bài tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy. - Chạy bền: Trò chơi (GV chọn)	1	Tuần 28	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
57	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Ôn: Giai đoạn giậm nhảy, phối hợp chạy đà - giậm nhảy. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 29	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
58	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Ôn: Giai đoạn giậm nhảy, phối hợp chạy đà - giậm nhảy. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 29	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
59	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn), Ôn: Bài tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy. Học: Giai đoạn trên không, tiếp đất. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 30	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
60	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn: chạy đà - giậm nhảy - giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. - <b>KTTX2</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	Tuần 30	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập. KTTX2
61	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn), phối hợp 4 giai	1	Tuần 31	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.

	<i>đoạn: chạy đà - giậm nhảy - giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>				
62	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn: chạy đà - giậm nhảy - giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. Giới thiệu luật luật điền kinh phần nhảy cao mục a, b- SGV.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 31	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
63	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. Giới thiệu luật luật điền kinh phần nhảy cao mục c, d- SGV.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	32	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
64	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. Giới thiệu luật luật điền kinh phần nhảy cao mục e- SGV.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 32	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
65	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 33	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
66	<b>Kiểm tra đánh giá cuối HKII: Nhảy cao</b>	1	Tuần 33	Sổ theo dõi đánh giá Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập. ĐGchk2
67	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”.</i> - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên.</i>	1	Tuần 34	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.
68	- Nhảy cao: <i>Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn</i>	1	Tuần 34	Cột, xà, đệm nhảy cao	- Sân tập.

	<i>thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”</i> . - Chạy bền: <i>Chạy trên địa hình tự nhiên</i> .				
69	<b>Ôn tập, Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Chạy 30m</b>	1	Tuần 35	Số theo dõi đánh giá Cờ, đồng hồ	- Sân tập.
70	<b>Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật cao tại chỗ</b>	1	Tuần 35	Số theo dõi đánh giá, Thước mét	- Sân tập.

**\* Kiểm tra đánh giá**

**1. Quy định về cơ số điểm kiểm tra cho mỗi học kỳ**

- Số điểm kiểm tra thường xuyên: 03
- Kiểm tra giữa HK: 01
- Kiểm tra cuối HK: 01

**2. Quy định về thời điểm và hình thức kiểm tra**

**a. Với bài kiểm tra thường xuyên**

- Thực hiện kiểm tra, đánh giá thường xuyên trực tiếp hoặc trực tuyến bằng các hình thức: hỏi-đáp, viết; đánh giá qua hồ sơ học tập, vở hoặc sản phẩm học tập; đánh giá qua việc học sinh báo cáo kết quả thực hiện một dự án học tập, nghiên cứu khoa học kỹ thuật, báo cáo kết quả thực hành, thí nghiệm; đánh giá qua bài thuyết trình về kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Số lần kiểm tra, đánh giá thường xuyên không giới hạn bởi số điểm kiểm tra, đánh giá thường xuyên nhằm mục đích tạo thuận lợi nhất cho học sinh, đánh giá dựa trên sự tiến bộ của học sinh. Tuy nhiên, cần đảm bảo quy định về thời điểm tối thiểu phải hoàn thành số lần kiểm tra cho mỗi học sinh như sau:

Lần KTTX	Lớp 6		Lớp 7		Lớp 8		Lớp 9	
	HKI	HKII	HKI	HKII	HKI	HKII	HKI	HKII
Lần 1	Tuần 5	Tuần 22	Tuần 5	Tuần 22	Tuần 7	Tuần 22	Tuần 4	Tuần 21
Lần 2	Tuần 12	Tuần 30	Tuần 12	Tuần 31	Tuần 12	Tuần 31	Tuần 12	Tuần 30
Lần 3	Đánh giá không chính thức: Qua quan sát, đối thoại, HS tự đánh giá, sự cố gắng, nỗ lực của HS...							

**b. Với bài kiểm tra định kỳ:**

**Lớp 6: Theo CT GDPT 2018 ( đánh giá theo thông tư 22)**

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	1 tiết	Tuần 9	Hoàn thành được cự li chạy trung bình.	Thực hành tại chỗ

<b>Cuối Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 17	Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng đi xa.	Thực hành tại chỗ
<b>Giữa Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 26	Thực hiện đúng các động tác của bài TD liên hoàn.	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 34	Thực hiện được động tác đánh cầu thấp tay sang đúng ô. trong môn thể thao tự chọn Cầu lông	Thực hành tại chỗ

**Lớp 7: Theo CT GDPT 2018 (đánh giá theo thông tư 22)**

<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>Giữa Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 9	Thực hiện được cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn, thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 17	Thực hiện được tương đối đúng động tác chạy đà tự do nhảy xa kiểu "ngồi".	Thực hành tại chỗ
<b>Giữa Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 26	Thực hiện đúng các động tác của bài TD liên hoàn .	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 34	Thực hiện được tương đối đúng động tác kỹ thuật phts cầu cao tay bên phải trong môn thể thao tự chọn Cầu lông	Thực hành tại chỗ

**Lớp 8: CTGD 2006/CV3280, đánh giá theo thông tư 58**

<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>Giữa Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 9	Thực hiện được cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy nhanh, thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 17	Thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu và đá cầu sang lưới.	Thực hành tại chỗ
<b>Giữa Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 26	Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu "ngồi", thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 34	Thực hiện được các giai đoạn của nhảy cao kiểu "bước qua", thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ

**Lớp 9: CTGD 2006 /CV3280, đánh giá theo thông tư 58**

<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>Giữa Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 9	Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn (60-100m).	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 1</b>	1 tiết	Tuần 17	Thực hiện được kỹ thuật đỡ phát cầu và đá cầu sang lưới.	Thực hành tại chỗ
<b>Giữa Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 26	Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu "ngôi" ở mức độ tương đối đúng, thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ
<b>Cuối Học kỳ 2</b>	1 tiết	Tuần 33	Thực hiện được các giai đoạn của nhảy cao kiểu "nằm nghiêng" ở mức độ tương đối đúng, thành tích ở mức Đạt.	Thực hành tại chỗ

*Tự Cường, ngày 05 tháng 9 năm 2022*

  
**HIỆU TRƯỞNG**  
**Phạm Trung Trực**