

**CHƯƠNG TRÌNH NHÀ TRƯỜNG MÔN TIN HỌC**  
**NĂM HỌC 2023 - 2024**

<b>1. GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6</b>					
<b>STT</b>	<b>Bài học</b>	<b>Số tiết</b>	<b>Tiết thứ</b>	<b>Tuần dạy</b>	<b>Thiết bị dạy học</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	1	1	Còi, tranh, vôi
2	<b>Tiết 2:</b> Ôn: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng đùi. - Học: Chạy đạp sau. - Trò chơi “ Chạy tiếp sức”.	1	2	1	Còi, cờ, đồng hồ
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	3	2	Còi, tranh, cờ.
4	<b>Tiết 4:</b> Ôn: - Chạy giữa quãng . - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ 3.	1	4	2	Còi, đồng hồ, vôi
5	<b>Tiết 5:</b> Học: - Xuất phát cao. - Chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	5	3	Còi, tranh, đồng hồ
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	6	3	Còi, bóng, tranh, đồng hồ
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	7	4	Còi, tranh, đồng hồ.
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	8	4	Còi, tranh, đồng hồ, dây đích.
9	<b>Tiết 9:</b> - Ôn chạy về đích (chạy băng qua đích). - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li	1	9	5	Còi, tranh,vôi,

	ngắn. ( 60m) - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: “Giành cờ”				đồng hồ bấm giờ, dây đích.
10	<b>Tiết 10:</b> - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.( Chạy 60m) - Kiểm tra theo nhóm TX1.	1	10	5	Còi, tranh, đồng hồ bấm giờ, dây đích.
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	11	6	Còi, cờ , cột mốc, đồng hồ
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	12	6	Còi, cờ , cột mốc, đồng hồ
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	13	7	Còi, cờ , cột mốc, đồng hồ, tranh
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	14	7	Còi, cờ , cột mốc, tranh, đồng hồ
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 trò chơi: “Bật nhảy bằng hai chân đến đích”	1	15	8	Còi, cờ , cột mốc, tranh, đồng hồ
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	16	8	Còi, cờ , cột mốc, tranh, đồng hồ
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	1	17	9	Còi, cờ , cột mốc, tranh, đồng hồ

	chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố				
18	<b>Tiết 18: Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Chạy bền trên địa hình tự nhiên (400m)</b>	1	18	9	Sổ đánh giá, Còi, cờ, cột móc, đồng hồ bấm giờ.
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	19	10	Còi, cờ, cột móc, đồng hồ bấm giờ.
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	20	10	Còi, cờ, tranh, bóng.
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	21	11	Còi, cờ, tranh, bóng.
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	22	11	Còi, cờ, tranh, bóng.
23	<b>Tiết 23:-</b> Học: Kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực: “Kéo co”;	1	23	12	Còi, cờ, tranh, bóng.
24	<b>Tiết 24:</b> Ôn - kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. - Kiểm tra theo nhóm TX2. - Trò chơi: Con sâu đo.	1	24	12	Sổ đánh giá, Còi, cờ, tranh, bóng.
25	<b>Tiết 25:</b> Ôn- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thẳng bằng. - Trò chơi “Kéo co”;	1	25	13	Còi, cờ, tranh, bóng.
26	<b>Tiết 26:</b> Ôn- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.	1	26	13	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
27	<b>Tiết 27:</b> Học: - Chuẩn bị chạy đà. Chạy đà. - Trò chơi: Đẩy gậy.	1	27	14	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
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	28	14	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.

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	29	15	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
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	30	15	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
31	<b>Tiết 31:</b> - Chuẩn bị - Chạy đà - RRCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	31	16	Còi, cờ, tranh, bóng.
32	<b>Tiết 32:</b> - Chuẩn bị - Chạy đà - RSCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	32	16	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
33	<b>Tiết 33:</b> Chuẩn bị - Chạy đà - RSCC và giữ thăng bằng - Trò chơi: “Kéo co”; “Đẩy gậy”	1	33	17	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
34	<b>Tiết 34:</b> Ném bóng xa (Chuẩn bị kiểm tra)	1	34	17	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây
35	<b>Tiết 35: Kiểm tra đánh giá cuối HKI:</b> Ném bóng xa	1	35	18	Còi, cờ, tranh, bóng, thước dây.
36	<b>Tiết 36: Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT:</b> Bật xa tại chỗ	1	36	18	Còi, hố cát (đệm), thước dây.
37	<b>Tiết 37:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 11. Trò chơi: Đi qua dây	1	37	19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài
38	<b>Tiết 38:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. Trò chơi phát triển khéo léo	1	38	19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài
39	<b>Tiết 39:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 11. Học từ nhịp 12 đến nhịp 23. Trò chơi: Chuyển vòng	1	39	20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn
40	<b>Tiết 40:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 23. Trò chơi: Chuyển vòng	1	40	20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn
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	41	21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng

42	<b>Tiết 42:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 30. Trò chơi: Chuyển bóng nhanh về đích	1	42	21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng
43	<b>Tiết 43:</b> Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Kiểm tra theo tổ, nhóm TX1.	1	43	22	Sổ theo dõi đánh giá.
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	44	22	Vợt cầu lông
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	45	23	Vợt cầu lông
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	46	23	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	47	24	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	48	24	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	49	25	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
50	<b>Tiết 50:</b> Ôn một số động tác bổ trợ Ôn: Phối hợp các động tác di chuyển	1	50	25	Vợt cầu lông, quả cầu
51	<b>Tiết 51:</b> Ôn tập bài TD	1	51	26	Tranh hình BTD
52	<b>Tiết 52: Đánh giá giữa kì II:</b> Bài TD	1	52	26	Sổ theo dõi đánh giá,
53	<b>Tiết 53:</b> Ôn một số động tác bổ trợ Học: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải	1	53	27	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	54	27	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu

55	<b>Tiết 55:</b> Ôn một số động tác di chuyển Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. Trò chơi: Thi tâng cầu	1	55	28	Sân , Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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 tâng cầu	1	56	28	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	57	29	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	58	29	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	59	30	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	60	30	Luật cầu lông
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	61	31	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	62	31	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	63	32	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
64	<b>Tiết 64:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển Ôn: kỹ thuật phát cầu trái tay Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	64	32	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
65	<b>Tiết 65:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. Ôn: kỹ thuật kỹ thuật phát cầu trái tay. Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	65	33	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu

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	66	33	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
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	67	34	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
68	<b>Tiết 68: Kiểm tra Đánh giá cuối kì II:</b> Kĩ thuật đánh cầu thấp tay	1	68	34	Sở theo dõi đánh giá, Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
69	<b>Tiết 69:</b> Ôn: kiểm tra cuối năm RLTT. Trò chơi: (GV chọn)	1	69	35	Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu
70	<b>Tiết 70: Kiểm tra TCRLTT (gv chọn)</b>	1	70	35	Sở theo dõi đánh giá, Sân, Vợt, cột, lưới cầu lông, quả cầu

## 2. GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy	Thiết bị dạy học
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	1	1	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ
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	2	1	SGK, Còi, cờ, đồng hồ
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	3	2	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ
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	4	2	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ
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	5	3	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ
6	<b>Bài 3/Tiết 6:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	6	3	SGK, Còi, bóng, tranh, đồng hồ
7	<b>Bài 3/Tiết 7:</b> Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.	1	7	4	SGK, Còi, tranh, đồng hồ.



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	8	4	SGK, Còi, tranh, đồng hồ, dây đích.
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	9	5	SGK, Còi, tranh, vôi, đồng hồ bấm giờ, dây đích.
10	<b>Tiết 10: - Kiểm tra chạy cự li ngắn. (Chạy 60m)</b>	1	10	5	Sổ đánh giá, Còi, tranh, đồng hồ bấm giờ, dây đích.
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	11	6	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ
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	12	6	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ
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	13	7	SGK, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ, tranh
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	14	7	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ
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 trò chơi: “Làm theo hiệu lệnh”	1	15	8	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ
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	16	8	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ

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	17	9	SGK, Còi, cờ, cột mốc, tranh, đồng hồ
18	<b>Tiết 18: Kiểm tra đánh giá giữa kì I:</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên (Nữ 300m – Nam 500m)	1	18	9	Sổ đánh giá, Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ bấm giờ.
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	19	10	Còi, cờ, cột mốc, đồng hồ bấm giờ.
20	<b>Bài 1/Tiết 20:</b> - Học: Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi thi “Ai bật xa hơn”	1	20	10	Sách gv, Còi, cờ, tranh, hồ nhảy hoặc đệm.
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	21	11	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
22	<b>Bài 1/Tiết 22:</b> - Ôn Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ- Trò chơi thi “Ai bật xa hơn”	1	22	11	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
23	<b>Bài 2/Tiết 23-</b> Học: Cách đo đà - Trò chơi Bóng chuyền 6	1	23	12	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
24	<b>Bài 2/Tiết 24:</b> - Học: Chạy đà - Trò chơi Bóng chuyền 6	1	24	12	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
25	<b>Bài 2/Tiết 25:</b> - Ôn Cách đo đà, Chạy đà - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần	1	25	13	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
26	<b>Bài 3/Tiết 26:</b> - Học: Kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng	1	26	13	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
27	<b>Bài 3/Tiết 27:</b> - Học: Kỹ thuật rơi xuống cát - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức	1	27	14	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.

28	<b>Bài 3/Tiết 28:</b> - Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thể nào cho đúng	1	28	14	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
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	29	15	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
30	<b>Bài 4/Tiết 30:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Kết bạn	1	30	15	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
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	31	16	Sách gv, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
32	<b>Bài 4/Tiết 32:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò có vượt rào	1	32	16	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
33	<b>Bài 4/Tiết 33:</b> - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò có vượt rào	1	33	17	Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây.
34	<b>Tiết 34:</b> - Kiểm tra đánh giá Cuối HKI: kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”	1	34	17	Sổ đánh giá, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước.
35	<b>Tiết 35:</b> Kiểm tra đánh giá TCRLTT: Chạy ngắn (60m)	1	35	18	Sổ đánh giá, Còi, cờ, hồ nhảy trang, cuốc, xẻng hoặc đệm, thước dây. Sổ điểm
36	<b>Tiết 36:</b> Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật xa tại chỗ	1	36	18	Còi, hồ cát hoặc (đệm), thước dây. Sổ điểm
37	<b>Bài 1/Tiết 37:</b> Học từ nhịp 1 đến nhịp 10. Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức	1	37	19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài
38	<b>Bài 1/Tiết 38:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10. Trò chơi phát triển khéo léo	1	38	19	Tranh hình BTD, 2 sợi dây dài
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	39	20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn, bóng
40	<b>Bài 2/Tiết 40:</b> Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 20. Trò chơi: Chuyển vòng đội nào nhanh hơn	1	40	20	Tranh hình BTD, 2 – 4 vòng tròn

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	41	21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng
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	42	21	Tranh hình BTD, 2 – 4 quả bóng
43	<b>Tiết 43:</b> Kiểm tra TX bài TD (từ nhịp 1 đến nhịp 30).	1	43	22	Còi, Sổ điểm đánh giá
44	<b>Bài 1/Tiết 44:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay Một số động tác bổ trợ: phát cầu Trò chơi: Giành cầu	1	44	22	Vợt cầu lông
45	<b>Bài 1/Tiết 45:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay Một số động tác bổ trợ: đỡ cầu Trò chơi: Phát cầu trúng đích	1	45	23	Vợt cầu lông
46	<b>Bài 1/Tiết 46:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông	1	46	23	Vợt cầu lông, quả cầu
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	47	24	Vợt cầu lông, quả cầu
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	48	24	Vợt cầu lông, quả cầu
49	<b>Bài 1/Tiết 49:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay Ôn một số động tác bổ trợ. Kỹ thuật phát cầu thuận tay Trò chơi: Thi phát đỡ cầu	1	49	25	Vợt cầu lông, quả cầu
50	<b>Bài 1/Tiết 50:</b> Kỹ thuật phát cầu thuận tay Ôn một số động tác bổ trợ Ôn: Phối hợp các động tác di chuyển đỡ cầu Trò chơi: Thi phát đỡ cầu	1	50	25	Vợt cầu lông, quả cầu
51	<b>Tiết 51:</b> Ôn tập bài TD	1	51	26	Tranh hình BTD
52	<b>Tiết 52: Kiểm tra đánh giá giữa kì II: Bài TD</b>	1	52	26	Sổ đánh giá, còi cờ, nhạc nền
53	<b>Bài 2/Tiết 53:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác bổ trợ Học: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	1	53	27	Vợt cầu lông, quả cầu
54	<b>Bài 2/Tiết 54:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác bổ trợ, Kỹ thuật đánh cầu Cao tay bên phải. Trò chơi: Phối hợp đồng đội	1	54	27	Vợt cầu lông, quả cầu

55	<b>Bài 2/Tiết 55:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác di chuyển, Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Trò chơi: Thi phát cầu	1	55	28	Vợt cầu lông, quả cầu
56	<b>Bài 2/Tiết 56:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Trò chơi: Thi phát cầu	1	56	28	Vợt cầu lông, quả cầu
57	<b>Bài 2/Tiết 57:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái. Trò chơi: Đánh cầu vào ô	1	57	29	Vợt cầu lông, quả cầu
58	<b>Bài 2/Tiết 58:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải. Trò chơi: Đánh cầu vào ô	1	58	29	Vợt cầu lông, quả cầu
59	<b>Bài 3/Tiết 59:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Sân và thiết bị thi đấu.	1	59	30	Vợt cầu lông, quả cầu
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	60	30	Luật cầu lông
61	<b>Bài 3/Tiết 61:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải. Trò chơi (Cùng vòng về đích)	1	61	31	Sở đánh giá, Sân, cột lưới, Vợt cầu lông, quả cầu
62	<b>Bài 3/Tiết 62:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác hỗ trợ, di chuyển Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải. Trò chơi (Thi đánh cầu qua lại)	1	62	31	Vợt cầu lông, quả cầu

63	<b>Bài 3/Tiết 63:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển Học: kỹ thuật phát cầu trái tay Trò chơi (Thi đánh cầu qua lại)	1	63	32	Vợt cầu lông, quả cầu
64	<b>Bài 3/Tiết 64:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển Ôn: kỹ thuật phát cầu trái tay kết hợp đánh cầu cao tay bên phải Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	64	32	Vợt cầu lông, quả cầu
65	<b>Bài 3/Tiết 65:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải Ôn một số động tác bổ trợ, di chuyển. Ôn: kỹ thuật phát cầu trái tay kết hợp đánh cầu cao tay bên phải Trò chơi: Phát cầu vào ô	1	65	33	Vợt cầu lông, quả cầu
66	<b>Bài 3/Tiết 66:</b> Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải 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 Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông: Phát cầu đúng.	1	66	33	Vợt cầu lông, quả cầu
67	<b>Tiết 67: Đánh giá nhóm, cá nhân theo tổ KTTX1</b> kỹ thuật phát đỡ cầu cao tay thuận	1	67	34	Sân, Cột, Lưới, Vợt cầu lông, quả cầu, sổ điểm đánh giá.
68	<b>Tiết 68: Kiểm tra đánh giá cuối kì II:</b> Kỹ thuật đánh cầu cao tay qua lại bên phải.	1	68	34	Sân, Cột, Lưới, Vợt cầu lông, quả cầu, sổ điểm đánh giá.
69	<b>Tiết 69: Kiểm tra đánh giá cuối năm:</b> chạy bền tùy sức nữ 500m, nam 800m	1	69	35	Đồng hồ bấm giờ, sổ theo dõi đánh giá thể lực
70	<b>Tiết 70: Kiểm tra TCRLTT (gv chọn)</b>	1	70	35	Sổ theo dõi đánh giá.

### 3. GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy	Thiết bị dạy học
1	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (Tiết 1)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	1	1	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
2	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (Tiết 2)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	2	1	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
3	<b>Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (Tiết 3)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	3	2	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
4	<b>Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (Tiết 4)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh. - Trò chơi Chạy tiếp sức.	1	4	2	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
5	<b>Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng (Tiết 5)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát thấp và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	5	3	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....

6	<p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m (Tiết 6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	6	3	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
7	<p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Tiết 7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	7	4	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
8	<p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Tiết 8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	8	4	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
9	<p><b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (Tiết 9)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 100m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	9	5	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC ....
10	<p><b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và đá lăng (Tiết 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giậm nhảy và đá lăng.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	10	5	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
11	<p><b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và đá lăng (Tiết 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giậm nhảy và đá lăng.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	11	6	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....



12	<b>Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và đá lăng (Tiết 3)</b> - Giậm nhảy và đá lăng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	12	6	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
13	<b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Tiết 4)</b> - Cách đo đà. - Chạy đà- Giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	13	7	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
14	<b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Tiết 5)</b> - Cách đo đà. - Chạy đà - Giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	14	7	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
15	<b>Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy (Tiết 6)</b> - Cách đo đà. - Chạy đà - Giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	15	8	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
16	<b>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (Tiết 7)</b> - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	16	8	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
17	<b>Kiểm tra đánh giá giữa kì 1: Chạy cự li ngắn (100m)</b>	1	17	9	- Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây,
18	<b>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (Tiết 8)</b> - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	18	9	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
19	<b>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (Tiết 9)</b> - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	19	10	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
20	<b>Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) (Tiết 10)</b> - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	1	20	10	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....

21	<p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (T11)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	21	11	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
22	<p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (T12)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	22	11	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
23	<p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (T13)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	23	12	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
24	<p><b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (T14)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	1	24	12	Còi, Bộ dụng cụ nhảy cao, Tranh ảnh, sách GDTC ....
25	<p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (Tiết 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</li> <li>- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	1	25	13	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
26	<p><b>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (Tiết 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</li> <li>- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	1	26	13	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
27	<p><b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	1	27	14	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC

28	<b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 4)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	28	14	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
29	<b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 5)</b> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	29	15	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
30	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Tiết 6)</b> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	30	15	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
31	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Tiết 7)</b> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	31	16	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
32	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Tiết 8)</b> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	32	16	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
33	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Tiết 9)</b> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	1	33	17	Còi, Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây, Tranh ảnh, sách GDTC
34	<b>Kiểm tra học kì I: Chạy cự ly trung bình</b>	1	34	17	- Dây đánh đích, Đồng hồ bấm giây,
35	<b>KTĐG xếp loại thể lực: Nhảy thấp kiểu bước qua</b>	1	35	18	Sổ ghi chép, xà cột đệm

36	<b>KTĐG xếp loại thể lực: Chạy cự ly ngắn 100m</b>	1	36	18	Sổ ghi chép đồng hồ dây xích
37	<b>Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, Vươn người, bật tách chum chân) (Tiết 1)</b> - Động tác chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chum chân. - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	37	19	Trang phục gọn gàng, kế hoạch bài dạy, còi, Tranh ảnh, sách GDTC....
38	<b>Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, Vươn người, bật tách chum chân) (Tiết 2)</b> - Động tác chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chum chân. - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	38	19	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....
39	<b>Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, Vươn người, bật tách chum chân) (Tiết 3)</b> - Động tác chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chum chân. - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	39	20	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....
40	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp) (Tiết 4)</b> - Động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	40	20	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....
41	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp) (Tiết 5)</b> - Động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	41	21	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....
42	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp) (Tiết 6)</b> - Động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	42	21	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....
43	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp) (Tiết 7)</b> - Động tác lườn, Bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay thấp - Trò chơi phát triển khéo léo.	1	43	22	Còi, Tranh ảnh, loa, đài, sách GDTC....

44	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 1)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	44	22	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
45	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 2)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	45	23	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
46	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 3)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	46	23	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
47	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 4)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	47	24	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
48	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 5)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	48	24	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
49	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 6)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	49	25	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
50	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 7)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	50	25	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
51	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu thấp tay bên phải (Tiết 8)</b> - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi vận động.	1	51	26	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC

52	<b>Kiểm tra đánh giá giữa học kì II: Bài thể dục nhịp điệu</b>	1	52	26	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
53	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 9)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	53	27	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
54	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 10)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	54	27	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
55	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 11)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	55	28	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
56	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 12)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động.	1	56	28	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
57	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 13)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	57	29	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
58	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 14)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	58	29	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
59	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 15)</b> - Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	59	30	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC

60	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay (Tiết 16)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.	1	60	30	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
61	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 17)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	61	31	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
62	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 18)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	62	31	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
63	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 19)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	63	32	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
64	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 20)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	64	32	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
65	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 21)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	65	33	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
66	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 22)</b> - Bài tập hỗ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	66	33	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC

67	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 23)</b> - Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	67	34	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
68	<b>Kiểm tra đánh giá cuối học kì II: Cầu lông</b>	1	68	<b>34</b>	Sổ ghi, còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
69	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay (Tiết 24)</b> - Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay bên phải. - Trò chơi vận động.	1	69	35	Còi, quả cầu lông, vợt, bộ dụng cụ cầu lông, tranh ảnh, sách GDTC
70	<b>KTĐG xếp loại thể lực: Chạy bền trên địa hình tự nhiên</b>	1	70	35	Sổ ghi đồng hồ



#### 4. THẺ DỤC LỚP 9

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy	Thiết bị dạy học
1	<b>BÀI THẺ DỤC :</b> - Học: Động tác 1-4 bài TDNĐ <b>CHẠY BÈN:</b> - Trò chơi: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức	1	1	1	Tranh bài TDNĐ, chướng ngại vật
2	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn: Động tác 1-4 bài TDNĐ. Động tác 5-6 bài TDNĐ. <b>CHẠY BÈN:</b> - Hiện tượng chuột rút và cách khắc phục. Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	2	1	Tranh bài TDNĐ
3	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-6. Học: Động tác 7-8. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	3	2	Tranh bài TDNĐ
4	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-8 bài TDNĐ. <b>CHẠY BÈN:</b> - Hiện tượng “Cực điểm” và cách khắc phục. Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	4	2	Tranh bài TDNĐ
5	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-8 bài TDNĐ. Học: Động tác 9-10. <b>CHẠY BÈN:</b> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	5	3	Tranh bài TDNĐ
6	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn động tác 1-10 bài TDNĐ. <b>CHẠY BÈN:</b> - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	6	3	Tranh bài TDNĐ
7	<b>BÀI THẺ 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	7	4	
8	<b>BÀI THẺ DỤC:</b> - Ôn hoàn thiện bài TDNĐ (có thể kết hợp với nền nhạc) - Kiểm tra TX Bài TD theo tổ, nhóm	1	8	4	Nhạc nền
9	<b>CHẠY CỤ LINGẮN:</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	9	5	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi
10	<b>CHẠY CỤ LINGẮN:</b> - Ôn 1 số bài tập bổ trợ kỹ thuật (do Gv chọn). Ôn XP thấp	1	10	5	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi

	- chạy lao(18-20m). Trò chơi “chạy đuổi” - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.				
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	11	6	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi
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). - <i>Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật.</i>	1	12	6	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi
13	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ kĩ 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	13	7	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi
14	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn, trò chơi “ Hoàng Anh - Hoàng Yên”. Ôn xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích. - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	14	7	Cờ, còi, dụng cụ cho trò chơi, dây đích
15	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ kĩ 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	15	8	Cờ, còi, dây đích, Luật điền kinh
16	<b>CHẠY CỰ 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 kĩ thuật chạy cự li ngắn (100m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	1	16	8	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ
17	<b>CHẠY CỰ LI NGẮN:</b> - Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi( do giáo viên chọn). Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn (100m).	1	17	9	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ

	- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên				
18	<b>Kiểm tra đánh giá giữa kì I: Chạy cự li ngắn</b>	1	18	9	Cờ, còi, dây đích, đồng hồ bấm giờ
19	- 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	19	10	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	20	10	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	21	11	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	22	11	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	23	12	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	24	12	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	25	13	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
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	26	13	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá

27	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Một số bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Trò chơi "người thừa thứ ba".	1	27	14	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
28	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tâng cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	28	14	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
29	- Đá cầu: Ôn đá cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Một số bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Trò chơi "người thừa thứ ba".	1	29	15	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
30	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tâng cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	30	15	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
31	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển, tâng cầu, phát cầu Một số bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	31	16	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
32	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	32	16	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
33	- Đá cầu: Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	33	17	- Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
34	Kiểm tra đánh giá cuối HKI: Kỹ thuật phát cầu	1	34	17	- Sổ theo dõi đánh giá Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
35	Ôn kỹ thuật tổng hợp, bài tập phối hợp. Đâu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	35	18	Sân, cột, lưới đá cầu, cầu đá
36	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật xa	1	36	18	Sổ theo dõi đánh giá Hồ cát, ván giậm, thước dây.
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. - Chạy bền: Trò chơi "Chạy tiếp sức"	1	37	19	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi

38	- Nhảy xa: Ôn: Phối hợp đà 3-5 bước - giậm nhảy - trên không; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	38	19	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
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 hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	39	20	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
40	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không - và tiếp đất bằng hai chân; một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	40	20	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
41	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất; một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - Chạy bền: Trò chơi "Chạy đích đắc tiếp sức".	1	41	21	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
42	- Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất; một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân. - KTTX 1 ND Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	1	42	21	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
43	- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa "Kiểu ngòi". - Chạy bền: Trò chơi "Người thừa thứ 3".	1	43	22	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
44	- Nhảy xa: Một số động tác hỗ 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	44	22	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
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	45	23	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
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). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	46	23	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
47	- Nhảy xa: Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "ngòi". - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	47	24	Hồ cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi

48	- Nhảy xa: Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu "ngồi". - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	48	24	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
49	- Nhảy xa: Ôn tập: Nhảy xa kiểu "ngồi". - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	49	25	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
50	- Nhảy xa: Ôn tập: Nhảy xa kiểu "ngồi". - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	50	25	Hố cát, ván giậm, cuốc, xẻng, còi
51	Kiểm tra đánh giá giữa kì II: Nhảy xa	1	51	26	Sổ ghi chép hồ nhảy...
52	- Nhảy cao: Một số bài tập bổ trợ: Đá chân lăng trước sau, đá sang ngang, một bước đặt chân giậm nhảy, đi 3-5 bước giậm nhảy- đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	52	26	Cột, xà, đệm nhảy cao
53	- Nhảy cao: Ôn 1 số động tác bổ trợ: Đi 5 bước giậm nhảy - đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	53	27	Cột, xà, đệm nhảy cao
54	- Nhảy cao: 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	54	27	Cột, xà, đệm nhảy cao
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	55	28	Cột, xà, đệm nhảy cao
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	56	28	Cột, xà, đệm nhảy cao

57	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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	57	29	Cột, xà, đệm nhảy cao
58	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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	58	29	Cột, xà, đệm nhảy cao
59	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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	59	30	Cột, xà, đệm nhảy cao
60	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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”. - KTTX2 Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	60	30	Cột, xà, đệm nhảy cao
61	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	61	31	Cột, xà, đệm nhảy cao
62	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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- SGK. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	62	31	Cột, xà, đệm nhảy cao
63	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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- SGK. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	63	32	Cột, xà, đệm nhảy cao

64	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ 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. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	64	32	Cột, xà, đệm nhảy cao
65	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	65	33	Cột, xà, đệm nhảy cao
66	Kiểm tra đánh giá cuối HKII: Nhảy cao	1	66	33	Số theo dõi đánh giá Cột, xà, đệm nhảy cao
67	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	67	34	Cột, xà, đệm nhảy cao
68	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn). Luyện tập hoàn thiện nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	1	68	34	Cột, xà, đệm nhảy cao
69	Ôn tập, Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Chạy 30m	1	69	35	Số theo dõi đánh giá Cờ, đồng hồ
70	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật cao tại chỗ	1	70	35	Số theo dõi đánh giá, Thước mét

Tự Cường, ngày 05 tháng 9 năm 2023



**Phạm Trung Trực**