

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 9
(Năm học 2024 – 2025)

(Kèm theo Kế hoạch số 662/KH-Tr THCS ngày 27/8/2024 của trường THCS Hồng Thái Đông)

I. Đặc điểm tình hình

- 1. Số lớp:** 04; **Số học sinh:** 159 ; **Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):** 0
- 2. Tình hình đội ngũ:** **Số giáo viên:** 25; **Trình độ đào tạo:** Cao đẳng: 0 . Đại học: 24 Trên đại học: 01
- Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt: 22; Khá: 0; Đạt: 0; Chưa đạt: 0; 03 giáo viên hợp đồng dưới 1 năm

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi, Tranh ảnh	2	Tất cả các tiết dạy	
2	Đồng hồ bấm giây	1	Chủ đề: chạy cự ly ngắn (60m). Chạy cự ly trung bình	
3	Thước dây, đệm, xà cột	1	Chủ đề: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	
4	Quả cầu	50	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	
5	Cột và lưới	2bộ	Chủ đề: TTTC (Đá cầu)	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân thể chất	01	Các bài học trong KHGD	

II. Kế hoạch dạy học

STT Tiết theo ppct	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
HỌC KÌ I			
Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 100 (10 tiết)		10	
Bài 1. Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát		4	
1	- Luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi: Đội nào phối hợp nhanh nhất.		1.<u>Kiến thức</u>:- Biết thực hiện các kĩ thuật xuất phát 2.<u>Năng lực</u>:- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. Hiểu vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. 3.<u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện Hiểu vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT
2	- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Rèn luyện thân thể bằng tắm không khí; Rèn luyện thân thể bằng		1.<u>Kiến thức</u>:- Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất; (Rèn luyện thân thể bằng tắm không khí; Rèn luyện thân thể bằng tắm nước 2.<u>Năng lực</u>:- Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ

	tắm nước) - Luyện tập kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).		thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình
3	- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn. - Luyện tập kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển thể lực - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. 2. <u>Năng lực</u> :- Học sinh biết một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
4	- Luyện tập kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển thể lực - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. 2. <u>Năng lực</u> : - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập. - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
Bài 2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích		6	
5	- Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kỹ

	- Củng cố kĩ thuật về đích - Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi: Đồ - Cứu	thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u>: - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
6	- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Rèn luyện thân thể bằng tầm nắng; Rèn luyện thân thể bằng yếu tố địa hình tự nhiên) - Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi: (GV chọn).	1. <u>Kiến thức</u>: - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Rèn luyện thân thể bằng tầm nắng; Rèn luyện thân thể bằng yếu tố địa hình tự nhiên) 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
7	- Luyện tập chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh.	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát, giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.

			3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
8	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). - Trò chơi phát triển sức nhanh: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
9	- Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). - Bài tập phát triển thể lực - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện tập
10	- Luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát chạy giữa quãng và về đích - Trò chơi: Đội nào phối hợp nhanh		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức

	nhất		khỏe và phát triển thể chất. - Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quãng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
	Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	15	
	<i>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy</i>	5	
11	- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Học kỹ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Vượt chướng ngại vật tiếp sức.		1.<u>Kiến thức</u>: - Thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, biết kỹ thuật giậm nhảy. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện
12	- Học kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. (Hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà; Chạy đà kết hợp giậm nhảy) - Trò chơi: Nhảy bao bông.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết kỹ thuật giậm nhảy. 2.<u>Năng lực</u>:- Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

			3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
13	- Tìm hiểu cách sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất) - Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Bước đầu biết được cách sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất) 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
14	Kiểm tra giữa kì I: kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m	01	1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2.<u>Năng lực</u> - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m) 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
15	- Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách luyện tập kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức mạnh của chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

16	- Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách luyện tập kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức mạnh của chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống đệm		3	
17	- Học kĩ thuật bay trên không và kĩ thuật rơi xuống đệm - Trò chơi: Đội bật nhảy linh hoạt		1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và tiếp đệm. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức mạnh của chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
18	- Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đệm - Trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức		1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách luyện tập kĩ thuật trên không và tiếp đệm. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức mạnh của chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học

			tập và trong cuộc sống.
19	- Luyện tập kỹ thuật bay trên không và rơi xuống đệm - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và tiếp đệm. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức mạnh của chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao kiểu nằm nghiêng		7	
20	- Học phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
21	- Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

	- Trò chơi: Đội phối hợp tài ba.	- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
22	- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi: (GV chọn).	1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
23	- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Bài tập phát triển sức mạnh chân. - Trò chơi: (GV chọn).	1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, nắm được các kt bài tập phát triển sức mạnh của chân. 2.<u>Năng lực</u>: - Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện

			- có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
24	- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, nắm được các kt bài tập phát triển sức mạnh của chân. 2.<u>Năng lực</u>: - Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
25	- Luyện tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống đệm - Bài tập phát triển sức mạnh chân - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, nắm được các kt bài tập phát triển sức mạnh của chân. 2.<u>Năng lực</u>: - Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học

			tập và trong cuộc sống.
26	- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, nắm được các kt bài tập phát triển sức mạnh của chân. 2.<u>Năng lực</u>: - Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
	Chủ đề 4: Chạy cự li trung bình	07	
	<i>Bài 1. Củng cố kĩ thuật Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</i>	3	
27	- Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Luyện tập xuất phát các tín hiệu khác nhau; tín hiệu còi, vỗ tay, phát, còi tiếng hô. - Luyện tập xuất phát, từ các tư thế khác nhau; Xuất phát thấp; Xuất phát từ tư thế 3 điểm chạm; Xuất phát từ tư thế ngồi, tư thế chống sấp.... - Bài tập phát triển thể lực:		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>:

	+ Chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên - Trò chơi: Đội khỏe , đội khéo.		- Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
28	- Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Đặc điểm dinh dưỡng của các nhóm thể thao) - Luyện tập xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 - 50 m - Luyện tập xuất phát theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 - 35 m - Bài tập phát triển thể lực: Thi đấu tập với các cự li (Nữ: 600 – 800m; Nam 800 - 1000m - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. 2.<u>Năng lực</u>: - Bước đầu biết sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.(Đặc điểm dinh dưỡng của các nhóm thể thao) - Biết áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
29	- Luyện tập xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 - 50 m - Luyện tập xuất phát theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trên cự li 30 - 35 m - Bài tập phát triển thể lực: Thi đấu tập với các cự li (Nữ: 600 – 800m; Nam 800 -		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết cách thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng. 2.<u>Năng lực</u>: - Biết áp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài

	1000m) - Trò chơi: (GV chọn).		học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
Bài 2. Củng cố kỹ thuật Chạy giữa quãng và về đích		4	
30	- Củng cố hoàn thành kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích - Luyện tập: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đập sau sau đổi chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m. - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m - Trò chơi: Đội vận chuyển thành công.		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u> : - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
31	- Luyện tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự li 80 – 100 m - Luyện tập chạy từ đường vòng, ra thẳng thực hiện đánh đích trên cự li 80 – 100 m		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u> : - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.

	- Trò chơi: (GV chọn).		- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
32	KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I: Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	01	1. <u>Kiến thức</u> : - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2. <u>Năng lực</u> : - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (kĩ thuật và thành tích nhảy cao nằm nghiêng) 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
33	- Luyện tập xuất phát các tư thế, tín hiệu khác nhau và chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30m . - Thi đấu tập với các cự ly trung bình (Chạy cự li 600 – 800m đối với nữ. Chạy cự li 800 – 1000m đối với nam) - Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li trung bình (Bật bục đôi chân; Nhảy dây đơn) - Trò chơi: (GV chọn).		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u> : - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
34	- Luyện tập xuất phát các tư thế, tín hiệu khác nhau và chạy tăng tốc độ trên cự li 20 – 30m . - Thi đấu tập với các cự ly trung bình (Chạy cự li 800m đối với nữ. Chạy cự		1. <u>Kiến thức</u> : - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. 2. <u>Năng lực</u> : - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài

	li 1000m đối với nam) - Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li trung bình - Trò chơi: (GV chọn).		học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		02	
35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Chạy tùy sức 5')	01	1. <u>Kiến thức</u> : - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra thể lực (Chạy tùy sức 5') 2. <u>Năng lực</u> : - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Nằm ngửa gập bụng)	01	1. <u>Kiến thức</u> : - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (Nằm ngửa gập bụng) 2. <u>Năng lực</u> : - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

HỌC KỲ II

Chủ đề 4: Bài thể dục	07	
Bài 1. Bài Thể dục nhịp điệu- nhịp 1 đến	3	

nhịp 4			
37	- Học; Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360 độ trên hai nửa bàn chân trước ; Động tác 2: chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. - Trò chơi: Lò cò ba người.		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu: Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360 độ trên hai nửa bàn chân trước ; Động tác 2: chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi; 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
38	- Học; Động tác 3: Nghiêng lườn: Động tác 4: Vận mình. - Luyện tập; Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360 độ trên hai nửa bàn chân trước ; Động tác 2: chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. - Trò chơi: (GV chọn)		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu:- Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu; Động tác 3: Nghiêng lườn: Động tác 4: Vận mình. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

39	- Luyện tập; Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360 độ trên hai nửa bàn chân trước ; Động tác 2: chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi; Động tác 3: Nghiêng lườn; Động tác 4: Vặn mình. - Trò chơi: (GV chọn)		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu:- Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu Động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360 độ trên hai nửa bàn chân trước ; Động tác 2: chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi; Động tác 3: Nghiêng lườn; Động tác 4: Vặn mình. 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
Bài 2. Bài Thể dục nhịp điệu- nhịp 5 đến nhịp 8		4	
40	- Học; Động tác 5: Bật chum, tách ngang ; Động tác 6: Bật đá chân trước. - Trò chơi: Chuyển giữ bóng theo sơ đồ.		1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu: - Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu : (Động tác 5: Bật chum, tách ngang ; Động tác 6: Bật đá chân trước 2.<u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

			<u>3. Phẩm chất:</u> - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
41	- Học; Động tác 7: Di chuyển ngang; Động tác 8: Điều hòa - Luyện tập: Động tác 5: Bật chụm, tách ngang ; Động tác 6: Bật đá chân trước. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức:</u> - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu: - Học sinh thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu : Động tác 7: Di chuyển ngang; Động tác 8: Điều hòa). Phối hợp bài thể dục được với âm nhạc 2.<u>Năng lực:</u> - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. 3. <u>Phẩm chất:</u> - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
42	- Học phối hợp bài thể dục với nhạc. - Trò chơi: (GV chọn)		1.<u>Kiến thức:</u> - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu: - Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu (phối hợp các động tác đã học kết hợp với nhạc) 2.<u>Năng lực:</u> - Biết điều chỉnh, sửa sai qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện. - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo - Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện 3. <u>Phẩm chất:</u> - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết

			điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
43	- Ôn tập phối hợp bài thể dục với nhạc. - Trò chơi: Gv chọn.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được, biết cách thực hiện đúng biên độ và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu: - Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu (phối hợp các động tác đã học kết hợp với nhạc) 2. <u>Năng lực</u>: - Biết điều chỉnh, sửa sai qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện. - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo - Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
Chủ đề 5: Môn TTTC: Đá cầu		24	
Bài 1. Kỹ thuật Tang búng cầu		8	
44	- Học kỹ thuật tang búng cầu. - Trò chơi: Đội nào phối hợp hoàn hảo.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tang búng cầu. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
45	- Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Luyện tập kỹ thuật tang búng cầu.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được một số điều luật cơ bản biết và thực hiện đúng kỹ thuật tang búng cầu. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản

	- Trò chơi: Đội nào chuyền cầu xuất sắc		trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
46	- Luyện tập kỹ thuật tung bóng cầu - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được và thực hiện đúng kỹ thuật tung bóng cầu. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
47	- Luyện tập kỹ thuật tung bóng cầu - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh nắm được và thực hiện đúng kỹ thuật tung bóng cầu. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>:

			- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
48	- Luyện tập kỹ thuật tăng búng cầu - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tăng búng cầu, biết cách phối hợp đồng đội. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
49	- Luyện tập kỹ thuật tăng búng cầu - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tăng búng cầu, biết cách phối hợp đồng đội. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
50	Kiểm tra giữa kì II: Bài thể dục (Kiểm tra kỹ thuật biên độ động tác)	01	1. <u>Kiến thức</u> : - Thuộc bài. Thực hiện được kỹ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu.

	bài thể dục nhịp điệu)		2. <u>Năng lực</u>: - Đạt kết quả cao trong kiểm tra. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
51	- Luyện tập kỹ thuật tăng búng cầu - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tăng búng cầu, biết cách phối hợp đồng đội. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện
52	- Luyện tập kỹ thuật tăng búng cầu - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật tăng búng cầu, biết cách phối hợp đồng đội. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp đồng đội - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

	Bài 2. Kỹ thuật Phát cầu cao chân nghiêng mình	8	
53	- Học kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Trò chơi: Phát cầu tới đích		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
54	- Tìm hiểu một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Trò chơi: Thử thách giữ cầu.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

55	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Trò chơi: (GV chọn)	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
56	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Trò chơi: (GV chọn)	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
57	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn)	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá

		cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
58	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn)	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
59	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn)	1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết

			điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
60	- Luyện tập kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. - Học sinh áp dụng được một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
Bài 3. Kỹ thuật Chấn cầu		8	
61	- Học kỹ thuật chấn cầu. - Trò chơi: Đội chấn cầu tài ba.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chấn cầu. - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
62	- Luyện tập kỹ thuật chấn cầu - Trò chơi: Đội chuyền cầu xuất sắc.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chấn cầu. - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết

			điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
63	- Luyện tập kỹ thuật chắn cầu. - Trò chơi: (GV chọn).		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu. - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
64	Kiểm tra cuối kì II: Kiểm tra kỹ thuật phát cầu cao chân ngiêng mình	01	1. <u>Kiến thức</u>:- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2. <u>Năng lực</u>:- Thực hiện được kỹ thuật đá cầu đã học: Kỹ thuật tâng cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
65	- Học phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn).		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

66	- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn).	1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chắn cầu. - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
67	- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn).	1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
68	- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động. - Kiến thức, kỹ năng cơ bản cứu đuối nước an toàn.	1.<u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh biết và thực hiện được cách cứu đuối nước.

			3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
69	- Luyện tập phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động. - Kiến thức, kĩ năng cơ bản cứu đuối nước an toàn.		1. <u>Kiến thức</u>: - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động 2. <u>Năng lực</u>: - Học sinh thực hiện được phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu - Học sinh biết và thực hiện được bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động - Học sinh biết và thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh biết và thực hiện được được cách cứu đuối nước. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		01	
70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh: (Bật xa tại chỗ); (Chạy con thoi)	01	1. <u>Kiến thức</u>: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (Bật xa tại chỗ); (Chạy con thoi) 2. <u>Năng lực</u>: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện

2. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
------------------------	------------------	------------------	------------------------	------------------

Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 7	1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2.<u>Năng lực</u> - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (kỹ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m) 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.	Thực hành: kỹ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 16	1.<u>Kiến thức</u>: - Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2.<u>Năng lực</u>: - Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (kỹ thuật và thành tích nhảy cao năm nghiêng) 3. <u>Phẩm chất</u>: - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .	Thực hành kỹ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu năm nghiêng.
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 24	1.<u>Kiến thức</u>:- Thuộc bài. Thực hiện được kỹ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu. 2.<u>Năng lực</u>:- Đạt kết quả cao trong kiểm tra. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện	Thực hành kỹ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 31	1.<u>Kiến thức</u>:- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra đạt kết quả 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được kỹ thuật đá cầu đã học: Kỹ thuật tăng cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn	Thực hành kỹ thuật phát cầu cao chân

			chân 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện	nghiên mình
--	--	--	--	----------------