

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 8
(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: 05 ; Số học sinh: 190 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có): 0

Khuyết tật: 02. Diện khuyết tật: vận động và thần kinh vận động. Diện hoà nhập: Giảm nhẹ đánh giá môn học

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 bước qua	
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

Cả năm: 35 tuần x 2 tiết/tuần = 70 tiết

Học kỳ I: 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

Học kỳ II: 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

STT Tiết	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
HỌC KÌ I			
	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 100 m	10	
	<i>Bài 1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</i>	5	
1	- Học cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Tìm hiểu vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT - Trò chơi: Làm theo yêu cầu.		1.<u>Kiến thức</u>:- Biết cách đóng bàn đạp 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

			* HSKT: Nhận biết được bàn đạp của chạy ngắn Biết xếp hàng và tham gia trò chơi.
2	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay; Cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Học kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được Xuất phát từ tư thế khác nhau 2.<u>Năng lực</u>:- Biết kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. 3. Phẩm chất: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác xuất phát.
3	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp _ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được Xuất phát từ tư thế khác nhau 2.<u>Năng lực</u>:- Biết kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. 3. Phẩm chất: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác xuất phát, tham gia trò chơi.
4	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp _ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được Xuất phát từ tư thế khác nhau 2.<u>Năng lực</u>:- Biết kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập

			luyện. 3. Phẩm chất: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác xuất phát.
5	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn kĩ thuật xuất phát thấp _ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).		1. <u>Kiến thức</u> :- Thực hiện được Xuất phát từ tư thế khác nhau 2. <u>Năng lực</u> :- Biết kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. 3. Phẩm chất: - Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác xuất phát, tham gia trò chơi.
Bài 2. Phối hợp giai đoạn Chạy lao và chạy giữa quãng		5	
6	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Trò chơi: Chia nhóm.		1. <u>Kiến thức</u> :- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi. 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết phân biệt được chạy ngắn, tham gia trò chơi.
7	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Học một số quy định về bàn đạp trong		1. <u>Kiến thức</u> : Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi. 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật, phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn.

	chạy cự ly ngắn - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn. - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch.		- Nắm được một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết bàn đạp trong chạy ngắn, tham gia trò chơi.
8	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy ngắn. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện theo các bài tập phát triển sức nhanh, tham gia trò chơi.
9	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy cự li ngắn - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện theo các bài tập phát triển sức nhanh, tham gia trò chơi.
10	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện đúng các giai đoạn trong chạy cự li ngắn - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.

	- Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.		3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện theo các bài tập phát triển sức nhanh, tham gia trò chơi.
Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua		15	
<i>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy</i>		6	
11	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng. - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học kỹ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.		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 * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi
12	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng. - Ôn kỹ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Bật xa tiếp sức.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi. 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi
13	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng. - Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong luyện tập		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi. 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao

	TDDT.(Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe) - Ôn kĩ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.		- Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - Hiểu vai trò của chế độ dinh dưỡng hợp lí trong tập luyện TDDT 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác đá lăng, tham gia chơi trò chơi
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 * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện được động tác chạy ở cự li nhất định. cổ vũ các bạn kiểm tra
15	- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi. 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện - 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 * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện theo các bạn bài tập phát triển sức mạnh của chân, cổ vũ các bạn tham gia chơi trò chơi.
16	- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao bước qua 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.

	- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.		- 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. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.
17	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Ôn tập kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: (Gv chọn)		1. <u>Kiến thức</u> :- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao bước qua 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết thực hiện động tác bổ trợ kỹ thuật bật nhảy, cổ vũ các bạn tham gia chơi trò chơi.
Bài 2. Kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm		4	
18	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Học kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Trò chơi: Chạy đá lăng thẳng chân trước.		1. <u>Kiến thức</u> :- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật 2. <u>Năng lực</u> :- Phối hợp được kỹ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cổ vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi
19	- Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật.		1. <u>Kiến thức</u> :- Nắm được một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao

	- Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Nhảy dây theo đội.		2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật - Phối hợp được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cô vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.
20	- Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hiểu chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao - Phối hợp được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cô vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.
21	- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Ôn luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: (Gv chọn)..		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao 2.<u>Năng lực</u>:- Phối hợp được kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cô vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.

Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao kiểu Bước qua		5	
22	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Học phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi: Theo dấu chân.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u> - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cổ vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.
23	- Tìm hiểu một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao. - Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Theo dấu chân.		1.<u>Kiến thức</u>:- Nắm được một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao - Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - 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. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, cổ vũ các bạn tập luyện, thực hiện được trò chơi, tham gia chơi.
24	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - 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.

			<u>3. Phẩm chất:</u> - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện bổ trợ động tác đơn giản, cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
25	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.		<u>1. Kiến thức:</u>- Thực hiện được các động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao <u>2. Năng lực:</u>- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - 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. <u>3. Phẩm chất:</u> - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện bổ trợ động tác đơn giản, cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
26	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật. - Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.		<u>1. Kiến thức:</u>- Thực hiện được các động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật nhảy cao <u>2. Năng lực:</u>- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - 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. <u>3. Phẩm chất:</u> - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện bổ trợ động tác đơn giản, cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
Chủ đề 4: Chạy cự li trung bình		07	
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy Giữa quãng		3	
27	- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa		<u>1. Kiến thức:</u>- Thực hiện được bài tập bổ trợ trong chạy bền: Chạy

	quãng. - Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m. - Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự ly 80 – 150 m - Trò chơi: Vận chuyển.	bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện được kĩ thuật chạy trên đường thẳng vào đường vòng, Từ đường vòng ra thẳng - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện bỏ trợ động tác đơn giản, tham gia trò chơi.
28	- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự ly trung bình. - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. - Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly) - Trò chơi: (GV chọn).	1. <u>Kiến thức</u> :- Nắm được và biết cách khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự ly trung bình. 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện được kĩ thuật cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. Bài tập phát triển sức bền - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, biết hít sâu thở sâu, tham gia trò chơi.
29	- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. - Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly) - Trò chơi: (GV chọn).	1. <u>Kiến thức</u> :- Nắm được một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. 2. <u>Năng lực</u> :- Thực hiện được kĩ thuật cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. Bài tập phát triển sức bền - Tích cực tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện 3. <u>Phẩm chất</u> : - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện chạy bước chân đều, bỏ trợ động tác đơn giản, cô vũ các bạn tham gia trò chơi.

Bài 2. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và phối hợp các giai đoạn		4	
30	- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. + Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau (đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m - Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau 2.<u>Năng lực</u>:- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kĩ thuật chạy cự ly trung bình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện bổ trợ động tác đơn giản, cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
31	- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì. - Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m. - Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự ly 60 – 120 m - Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Nắm được một số kiến thức về lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì. 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng - Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kĩ thuật chạy cự ly trung bình. 3. <u>Phẩm chất</u> - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện chạy bước chân đều, bổ trợ động tác đơn giản, cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
32	KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ I: Kiểm tra kĩ thuật và thành tích Nhảy cao kiểu bước qua	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 bước qua) 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT:cổ vũ các bạn kiểm tra

33	- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. 2.<u>Năng lực</u>:- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện chạy bước chân đều với cự li nhất định, tham gia trò chơi.
34	- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phútchạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên) - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh		1.<u>Kiến thức</u>:- Nắm được một số kiến thức về lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện TDTT 2.<u>Năng lực</u>:- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự ly trung bình. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: biết xếp hàng, tham gia tập luyện chạy bước chân đều với cự li nhất định, tham gia trò chơi.
Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh		2	
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. - 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

			3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: thực hiện được ở mức độ nhất định.
36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (Nằm ngửa gập bụng)	01	1. Kiến thức:- Biết cách thực hiện các nội dung kiểm tra (Nằm ngửa gập bụng) 2. Năng lực:- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra - Vận dụng trong các giờ học thể dục và tự tập hàng ngày. - 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 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: thực hiện được ở mức độ nhất định.

HỌC KỲ II

	Chủ đề 4: Bài thể dục	07	
	<i>Bài 1. Bài Thể dục nhịp điệu- diễu hành, di chuyển ngang, bật tách ngang</i>	3	
37	- Học; Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Lò cò giữ dây.		1. Kiến thức:- Thực hiện đúng động tác Động tác diễu hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang của bài TD. 2. Năng lực:- Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện . - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định.

38	- Ôn tập; Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Lò cò giữ dây		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện đúng động tác Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang của bài TD. 2.<u>Năng lực</u>:- Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện . - Biết vận dụng tổ chức trò chơi phát triển khéo léo 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định.
39	- Ôn tập: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Vòng tròn di động.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện đúng động tác Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang của bài TD. 2.<u>Năng lực</u>:- Biết điều chỉnh, sửa sai thông qua nghe, quan sát và quá trình tập luyện. Biết triển khai, điều khiển tổ, nhóm tập luyện - Tích cực, tự giác và đoàn kết trong tập luyện 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định cổ vũ các bạn tham gia trò chơi.
Bài 2. Bài Thể dục nhịp điệu- chạy bộ, động tác bụng và động tác điều hòa		4	
40	- Học: Động tác chạy bộ; Động tác bụng - Trò chơi: Con lốc xoáy.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được động tác Động tác chạy bộ; Động tác bụng 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>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
41	- Ôn tập; Động tác chạy bộ; Động tác bụng. - Học động tác điều hòa . - Trò chơi: Cờ lôc xoáy.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện đúng động tác Động tác chạy bộ; Động tác bụng; Động tác điều hòa 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>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
42	- Học phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu. - Trò chơi: Cao hay thấp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được bài thể dục nhịp điệu (phối hợp các động tác đã học) 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>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.

43	- Ôn tập phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu. - Trò chơi: Cao hay thấp.		1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu 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>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Thực hiện được động tác thể dục ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
Chủ đề 5: Thể thao tự chọn--Đá cầu		24	
Bài 1. Kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân		6	
44	- Học bài tập bổ trợ; Chạy hát má ngoài bàn chân sang hai bên. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy hát má ngoài bàn chân sang hai bên; biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. 2.<u>Năng lực</u>:- Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác bổ trợ ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
45	- Bài tập bổ trợ; Chạy hát má ngoài bàn chân sang . - Học kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy hát má ngoài bàn chân sang hai bên và kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng

		đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện
46	- Tìm hiểu một số quy định cơ bản về VDV chạm lưới và sang sân trong môn Đá cầu - Bài tập bổ trợ; Chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên . - Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. - Trò chơi: Đội khỏe, đội khéo.	1.<u>Kiến thức</u>:- Thực hiện được kỹ thuật chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên và kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. 2.<u>Năng lực</u>: Hiểu và áp dụng một số quy định cơ bản về VDV chạm lưới và sang sân trong môn Đá cầu; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác bổ trợ ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
47	- Bài tập bổ trợ; Chạy hất má ngoài bàn chân sang . - Ôn tập kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân. - Trò chơi: (GV chọn)	1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy hất má ngoài bàn chân sang hai bên và kỹ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác bổ trợ ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.

48	Kiểm tra giữa kì II: Bài thể dục (Kiểm tra kĩ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu)	01	1.<u>Kiến thức</u>:- Thuộc bài. Thực hiện được kĩ 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 * HSKT: Thực hiện được động tác bài thể dục ở mức độ nhất định.
49	- Bài tập bổ trợ; Chạy hắt má ngoài bàn chân sang . - Ôn tập kĩ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân. - Bài tập phát triển sức mạnh. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy hắt má ngoài bàn chân sang hai bên và kĩ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Thực hiện được động tác bổ trợ ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
50	- Bài tập bổ trợ; Chạy hắt má ngoài bàn chân sang . - Ôn tập kĩ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>: - Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ chạy hắt má ngoài bàn chân sang hai bên và kĩ thuật tăng cầu bằng má ngoài bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>:Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện

			* HSKT: Thực hiện được động tác hỗ trợ ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
Bài 2. Kỹ thuật Phát cầu thấp chân nghiêng mình		6	
51	- Học kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Trò chơi: Phát cầu tiếp sức.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>: biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: cổ vũ các bạn tập luyện.
52	- Một số điều luật cơ bản về phát cầu - Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>: biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: cổ vũ các bạn tập luyện, biết tung cầu ổn định đưa chân ra.
53	- Ôn tập kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>: biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng

			đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: cổ vũ các bạn tập luyện, biết tung cầu ổn định đưa chân ra.
54	- Ôn tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>:biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kĩ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Biết phát cầu ở mức độ nhất định.
55	- Ôn tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>: Biết và thực hiện được bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết phát cầu,bài tập bổ trợ ở mức độ nhất định.
56	- Ôn tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình; 2.<u>Năng lực</u>:Biết và thực hiện được bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động

	- Trò chơi: (GV chọn)		- Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Biết phát cầu, bài tập bổ trợ ở mức độ nhất định
Bài 3. Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân		6	
57	- Học kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Trò chơi: Đội nào chính xác		1. Kiến thức: - Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2. Năng lực: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Quan sát cổ vũ các bạn tập luyện.
58	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Trò chơi: (GV chọn)		1. Kiến thức: - Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2. Năng lực: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. Phẩm chất: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Bước đầu hình thành được động tác đỡ cầu bằng mu.
59	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Trò chơi: (GV chọn)		1. Kiến thức: - Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2. Năng lực: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

		- Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu bằng mu ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
60	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Trò chơi: Tiếp sức ba tư thế.	1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Vận dụng trò chơi linh hoạt, tích cực 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu bằng mu ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
61	- Học phối hợp chuyển cầu tấn công - Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ - Trò chơi: (GV chọn)	1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>: Biết phối hợp chuyển cầu tấn công; Biết thực hiện bài tập phát triển sức mạnh tốc độ; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>:

			- Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu bằng mu ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
62	- Ôn tập phối hợp chuyển cầu tấn công - Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân. - Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ. - Trò chơi: (GV chọn).		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân; 2.<u>Năng lực</u>:Biết phối hợp chuyển cầu tấn công; Biết thực hiện bài tập phát triển sức mạnh tốc độ; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Biết đỡ cầu bằng mu ở mức độ nhất định, tham gia chơi trò chơi.
Bài 4. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực		6	
63	- Học kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Trò chơi: Đội nào khéo hơn.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
64	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Trò chơi: (GV chọn)		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.

			- Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
65	- Một số quy định cơ bản về cách tính điểm và xác định đội nào thắng cuộc trong thi đấu đá cầu - Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực 2. <u>Năng lực</u>: - Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; biết và áp dụng được một số quy định cơ bản về cách tính điểm và xác định đội nào thắng cuộc trong thi đấu đá cầu; biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
66	Kiểm tra cuối kì II: Kỹ thuật tăng cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân	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 tăng 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 * HSKT: Tham gia kiểm tra , thực hiện nội dung kiểm tra ở mức độ nhất định.
67	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Trò chơi: (GV chọn)		1. <u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; 2. <u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác.

			- Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
68	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo. - Trò chơi: (GV chọn). - Kiến thức, kỹ năng cơ bản cứu đuối nước an toàn.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Học sinh biết và thực hiện được được cách cứu đuối nước an toàn. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
69	- Ôn tập kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. - Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo. - Trò chơi: (GV chọn) - Kiến thức, kỹ năng cơ bản cứu đuối nước an toàn.		1.<u>Kiến thức</u>:- Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực; 2.<u>Năng lực</u>: Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo. - Có ý thức học tập tích cực, tự giác. - Biết giúp đỡ bạn, điều khiển nhóm tập luyện, hình thành kỹ năng đánh giá, mạnh dạn, tự tin. - Học sinh biết và thực hiện được được cách cứu đuối nước an toàn. 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT: Biết đỡ cầu ở mức độ nhất định.
Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh(01 tiết)			

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. - 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 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện. * HSKT: Tham gia kiểm tra , thực hiện nội dung kiểm tra ở mức độ nhất định.
----	---	----	---

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 * HSKT: biết xếp hàng, thực hiện được động tác chạy ở cự ly nhất định.cô vũ các bạn kiểm tra	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	Thực hành: Kỹ thuật và thành tích

			2.<u>Năng lực</u>- Thực hiện đúng các nội dung kiểm tra (kỹ thuật và thành tích nhảy cao bước qua) 3. <u>Phẩm chất</u>: - Tích cực, tự giác và đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện * HSKT:cô vũ các bạn kiểm tra	Nhảy cao kiểu bước qua
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 * HSKT: Thực hiện được động tác bài thể dục ở mức độ nhất định.	Thực hành: Kỹ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 33	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 * HSKT: Tham gia kiểm tra , thực hiện nội dung kiểm tra ở mức độ nhất định.	Thực hành Kỹ thuật tâng cầu, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

