**Phụ lục I**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS SƠN ĐÀ**  **TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT - LỚP 7**

**(Năm học 2023 – 2024)**

**I. Đặc điểm tình hình**

1. Số lớp: 04; Số học sinh 135 ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn ( nếu có) : Không

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 1 ; Trình độ đào tạo: Đại học: 1 ; Trên đại học: Không

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp: Tốt: 0 ; Khá: 1 ; Đạt : 0 ; Chưa đạt: 0

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thểsử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/ thực hành** | **Ghi chú** |
| **1** | - Còi  - Vật chuẩn  - Tranh chạy ngắn + tranh bài tập bổ trợ, tranh dinh dưỡng…  - ĐHBG  - Bóng | 01 bộ  01  01/tranh  01  04 | **Chạy cự ly ngắn**  **(9 tiết)** |  |
| **2** | - Tranh đá cầu  - Vật chuẩn  - Còi  - Cột + lưới  - Cầu  **-** Cuộn dây | 02 bộ  04  01  02 bộ  01/quả/2HS  02 | **Thể thao tự chọn: Đá cầu**  **(24 tiết)** |  |
| **3** | - Tranh chạy cự li trung bình.  - Vật chuẩn…  - Còi  - ĐHBG  **-** Dây | 01  04  01  01  04 | **Chạy cự li trung bình**  **(9 tiết)** |  |
| **4** | - Tranh bài TD  - Vật chuẩn…  - Còi | 01 bộ  04  01 | **Bài Thể dục**  **(7 tiết)** |  |
| **5** | - Tranh  - Ván 1 bộ…  - Còi  - thước dây | 01 bộ  01  01  01 | **Nhảy xa**  **(14 tiết)** |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Bài học (1)** | | **Số tiết (2)** | **Mức độ** |
| **1** | **Chạy cự ly ngắn (9 tiết)** | Bài 1:  Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát  Tích hợp chủ đề (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục1). | **2** | **1.Kiến thức**:  - Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát chạy nào sau xuất phát biết cách tập luyện.  - Nhận biết được các yếu tố của môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện và phối hợp được xuất phát chạy nào sau xuất phát. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.  -Thực hành đúng chế độ và yêu cầu tập luyện |
| Bài 2:  Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | **3** | **1.Kiến thức**: Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng, biết cách tập luyện và một số điều luật trong thi đấu điền kinh.  **2.Kỹ năng:**  Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát với chạy giữa quãng . Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3:  Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m | **4** | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được nội dung, yêu cầu tập luyện phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn; biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự ly ngắn 60m. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| 2 | **Bài Thể dục liên hoàn**  **(7 tiết)** | Bài 1:  Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10) | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện. (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục 2a,b).  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Biết vận dụng phù hợp các yếu tố tự nhiên vào tập luyện. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết đi Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 2:  Bài thể dục liên hoàn  (Từ nhịp 11 đến nhịp 20 | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện. (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục 2c,d).  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.Biết vận dụng linh hoạt các yếu tố tự nhiên vào tập luyện. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 3:  Bài thể dục liên hoàn  (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| 3 | **Nhảy xa kiểu ngồi**  **(14 tiết)** | Bài 1:  Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được mục đích nội dung yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 2:  Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy. | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được kỹ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy, bước bộ. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 3:  Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát. | 4 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được kỹ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 4:  Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi | 4 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được nội dung yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.  **2.Kỹ năng:**  Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| 4 | **Chạy cự ly trung bình**  **(9 tiết)** | Bài 1:  Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng đường vòng; biết cách luyện tập và khắc phục hiện tượng cực điểm xảy ra khi chạy cự li trung bình.  **2.Kỹ năng:**  Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng đường vòng. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 2:  Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát biết cách luyện tập.  **2.Kỹ năng:**  Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| Bài 3:  Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. | 4 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được mục đích nội dung yêu cầu luyện tập biết cách tự luyện tập.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |
| 5 | **Thể thao tự chọn**  **(24 tiết)** | Bài 1:  Kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân. | 6 | **1.Kiến thức**:  Biết cách thực hiện kỹ thuật Đăng cầu bằng má trong bàn chân viết một số quy định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các bài tập bổ trợ về kỹ thuật tâng cầu bằng đùi và bằng má trong bàn chân. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. Biết vận dụng những kiến thức và hoạt động sinh hoạt tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. |
| Bài 2:  Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. | 6 | **1.Kiến thức**:  biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. Biết vận dụng những kiến thức và hoạt động sinh hoạt tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. |
| Bài 3:  Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. | 6 | **1.Kiến thức**:  Biết cách thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các bài tập bổ trợ, kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. Biết vận dụng những kiến thức và hoạt động sinh hoạt tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. |
|  |  | Bài 4:  Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | 6 | **1.Kiến thức**:  Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  Biết một số luật cơ bản trong môn đá cầu.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các bài tập bổ trợ, kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân; phối hợp được di chuyển tiến lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện... |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian** | **Thời điểm** | **Yêu cầu cần đạt** | **Hình thức** |
| Kiểm tra,  đánh giá giữa học kì 1 | 45 phút | Tuần 9 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30)  **Kỹ năng :**  Thuộc bài, hực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra, đánh giá cuối kì I | 45 phút | Tuần 17 | **1.Kiến thức**:  -Thực hiện được kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  **2.Kỹ năng:**  Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra,  đánh giá giữa học kì 2 | 45 phút | Tuần  26 | **1.Kiến thức**:  Thực hiện được kĩ thuật chạy cự li trung bình.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích, phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình và chạy hết cự li. | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra, đánh giá cuối kì 2 | 45 phút | Tuần  34 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  Thành tích 2/3lần phát qua lưới. | Thực hành: Kiểm tra từng cá nhân thực hiện. |
| Kiểm traTCRLTT | 45 phút | Tuần  34 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được nằm ngửa gập bụng tối thiểu 4 lần trở lên/hs. Bật xa tại chỗ tối thiểu đạt 100cm | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm 2hs/lần |
| Kiểm tra TCRLTT | 45 phút | Tuần  35 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được xuất phát cao chạy nhanh 30m  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 30m,thành tích đạt tối thiểu 7,50 giây. | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra TCRLTT | 45 phút | Tuần  35 | **Kiến thức :**  -Thực hiện chạy con thoi  4x 10m  **Kỹ năng :**  -Thực hiện chạy con thoi  4x 10m, thành tích đạt tối thiểu 14,30 giây | Thực hành: Kiểm tra từng cá nhân thực hiện. |

***IV. Các nội dung khác (nếu có)***

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** | Sơn Đà, ngày 20 tháng 8 năm 2023  **HIỆU TRƯỞNG** |

**Phụ lục II**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS SƠN ĐÀ**  **TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC**

**MÔN: THỂ DỤC LỚP 7**

**Năm học: 2023 - 2024**

**1. Quy mô học sinh: Khối lớp 7: 04 lớp, tổng số HS: 135**

**2. Các hoạt động giáo dục**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Chủ đề  (1) | Yêu cầu cần đạt  (2) | Số tiết  (3) | Thời điểm (4) | Địa điểm  (5) | Chủ trì (6) | Phối hợp  (7) | Điều kiện thực hiện  (8) |
| 1 | Bài thể dục liên hoàn 30 nhịp | - Nhận biết được các động tác và biết cách tập luyện.  - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.  - Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu.  - Biết chỉnh sửa động tác thông qua nghe và quan sát.  - Tập liên kết các động tác từ nhịp 1 đến nhịp 30 | 3 | Tháng 11 | Sân thể dục | Tổ tự nhiên | GVCN các lớp | - Cơ sở vật chất: sân thể dục  - Thiết bị: tranh ảnh |
| 2 | Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình | - Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng.  - Trò chơi: chạy luồn cọc hoặc bật nhảy tiếp sức  - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và về đích  - Học: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình  - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình | 3 | Tháng 3 | Sân thể dục | Tổ tự nhiên | GVCN các lớp | - Cơ sở vật chất: sân thể dục  - Thiết bị: còi, bóng, dây đích, vạch xuất phát. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** | Sơn Đà, ngày 20 tháng 8 năm 2023  **HIỆU TRƯỞNG** |

**PHỤ LỤC 3**

**UBND HUYỆN BA VÌ CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG THCS SƠN ĐÀ Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**HỌ TÊN: PHAN THỊ VIỆT HÀ**

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7**

**Năm học 2023 – 2024**

*- Thực hiện theo công công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/2020; Công văn số 4659/SGD ĐT-GDPT ngày 31/12/2020.*

*-Tiếp tục thực hiện công văn số 2613/BGDĐT-GDTrH ngày 23/6/2021 và Công văn số 1496/BGDĐT-GDTrH ngày 19/4/2022 về việc triển khai thực hiện chương trình giáo dục trung học năm học 2022 - 2023.*

Tổng 35 tuần: (Học kì I : 18 tuần; Học kì II: 17 tuần)

|  |  |
| --- | --- |
| *Nội dung* | Thời lượng |
| *Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m)* | 9 |
| *Chủ đề 2: Bài thể dục liên hoàn* | 7 |
| *Chủ đề 3: Nhảy xa kiểu ngồi* | 14 |
| *Chủ đề 4: Chạy cự ly trung bình* | 9 |
| *Chủ đề 5: Thể thao tự chọn* | 24 |
| *Kiểm tra giữa học kì I và II, Kiểm tra cuối học kì 1,2 kiểm tra tiêu chuẩn RLTT* | 7 |
| *CỘNG* | 70 |

**HỌC KỲ I : 18 tuần (36 tiết) gồm 4 chủ đề:   
 +** Chạy cự li ngắn (60m) (9T)

**+** Bài thể dục liên hoàn (7T)

**+** Nhảy xa kiểu ngồi (14T)

+ Chạy cự ly trung bình (4T)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên bài**  **Số tiết** | **Nội bài học** | **Tiết (PP**  **CT)** | **TĐ/ TUẦN** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm** |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn ( 9Tiết)** | | | | | |  |
| 1 | **Bài 1:**  **Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát (2tiết)** | - Tích hợp chủ đề (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục1).  - Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi: Phát triển sức nhanh (đuổi bắt theo hiệu lệnh). | 1 | 1 | - Tranh ảnh về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - 01 Còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 2 | - Học: Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - Ôn Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh (Chuyển bóng tiếp sức). | 2 | - Tranh ảnh về xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - 01 Còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 3 | **Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng**  **(3tiết** | - Ôn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.  - Học: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức nhanh | 3 | 2 | - Tranh ảnh  - 01 Còi, 04 lá cờ. | Sân tập |
| 4 | - Học: Một số điểm lưu ý trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  -Ôn phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  -Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy nâng cao đùi theo vạch) | 4 | - Tranh ảnh  - 01 Còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 5 | - Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh (Trong các cuộc thi đấu có cự ly dưới 400m).  - Phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  -Trò chơi phát triển sức nhanh ( do gv chọn) | 5 | 3 | - Tranh ảnh 1 số luật trong thi đấu điền kinh  - 01 Còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 6 | **Bài 3:**  **Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m**  **(4 tiết)** | - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Phối hợp lăn bóng theo vạch. | 6 | - Tranh ảnh về đích, dây đích  - 01 Còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 7 | - Học: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m  - Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m | 7 | 4 | - 01 Còi  - 04 lá cờ, dây đích  - ĐHBG, | Sân tập |
| 8 | - Học: Một số điểm cần lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.  - Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m  - Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m | 8 | - 01 Còi  - 04 lá cờ, dây đích  - ĐHBG | Sân tập |
| 9 | - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m  - Trò chơi: Phối hợp lăn bóng theo vạch | 9 | 5 | - 01 Còi  - 04 lá cờ, dây đích  - ĐHBG | Sân tập |
| **CHỦ ĐỀ 2: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (7 tiết)** | | | | | |  |
| 10 | **Bài 1:**  **Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1-N10)**  **(2tiết)** | '- Học: từ nhịp 1 đến nhịp 10  - Trò chơi: Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích | 10 |  | - GV:Tranh ảnh, còi,  4-8 quả bóng | Sân tập |
| 11 | - Tích hợp chủ đề (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục 2a,b).  - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10  - Trò chơi: Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích hoặc do gv chọn. | 11 | 6 | - Tranh ảnh, còi,  4-8 quả bóng  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 12 | **Bài 2:**  **Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11-N20)**  **(2 tiết)** | - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10  - Học: từ nhịp 11 đến nhịp 20  - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn | 12 | -Tranh ảnh, còi, vòng, dây.  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 13 | - Tích hợp chủ đề (Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện- mục 2c,d).  - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20  - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn | 13 | 7 | -Tranh ảnh, còi, vòng, dây.  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 14 | **Bài 3:**  **Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21-N30)**  **(3 tiết)** | - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20  - Học: từ nhịp 21 đến nhịp 30  - Trò chơi: Lò cò tập thể | 14 | -Tranh ảnh, còi  - 04 lá cờ. | Sân tập |
| 15 | - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 - Trò chơi: Lò cò tập thể | 15 | 8 | - 04 lá cờ, còi. | Sân tập |
| 16 | - Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 - Trò chơi: Lò cò tập thể | 16 | - 04 lá cờ, còi. | Sân tập |
| 17 | KT GIỮA HK I | BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN | 17 | 9 | Còi | Sân tập |
| **CHỦ ĐỀ 3: NHẢY XA KIỂU NGỒI (14 Tiết)** | | | | | |  |
| 18 | **Bài 1:**  **Kỹ thuật giậm nhảy và**  **bước bộ (3tiết)** | - Học một số bài tập bổ trợ  - Học: Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ. - Trò chơi: thi ai bật xa hơn. | 18 |  | - Tranh ảnh về nhảy xa kiểu ngồi- 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuốc | Sân tập |
| 19 | - Học: Một số điều trong thi đấu điền kinh (Môn nhảy xa) - Ôn một số bài tập bổ trợ, Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 19 | 10 | - Tranh ảnh về luật thi đấu điền kinh.  - 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 20 | - Ônmột số bài tập bổ trợ. Phối hợp giai đoạn giậm nhảy và bước bộ. - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 20 | - 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 21 | **Bài 2:**  **Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy**  **(3 tiết)** | - Học: Cách đo đà, chạy đà  - Trò chơi “Ai chạm bóng nhiều lần” | 21 | 11 | - 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuố, 4 quả bóng. | Sân tập |
| 22 | - Ôn: đo đà, phối hợp chạy đà, giậm nhảy và bước bộ.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 22 | - 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 23 | - Ôn: đo đà, phối hợp chạy đà, giậm nhảy và bước bộ.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 23 | 12 | - 01 còi; 04 lá cờ, ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 24 | **Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát**  **(4 tiết)** | - Học: Kỹ thuật bay trên không, Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức | 24 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 25 | - Phối hợp kỹ thuật bay trên không và Kỹ thuật rơi xuống cát  - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức | 25 | 13 | - 01 còi; 04 lá cờ,cuốc… | Sân tập |
| 26 | - Ôn chạy đà, giậm nhảy, trên không và rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 26 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 27 | - Ôn chạy đà, giậm nhảy, trên không và rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 27 | 14 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 28 | **Bài 4:**  **Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi**  **(4 tiết)** | - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò cò vượt rào | 28 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 29 | - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Một số điều luật trong thi đấu môn điền kinh (Môn nhảy xa).  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 29 | 15 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 30 | - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò cò vượt rào | 30 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| 31 | - Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi: Lò cò vượt rào | 31 | 16 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc… | Sân tập |
| **CHỦ ĐỀ 4: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH** | | | | | |  |
| 32 | **Bài 1:**  **Phối hợp trong**  **giai đoạn chạy**  **giữa quãng**  **(2 tiết** | - Học: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng - Trò chơi: Chạy vòng qua nấm (cờ, chóp) | 32 |  | - 01 còi; 16-30 chóp | Sân tập |
| 33 | - Học: Hiện tượng "Cực điểm" trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục - Trò chơi: Chạy luồn cọc hoặc bật nhảy tiếp sức | 33 | 17 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |
| 34 | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ I:** | NHẢY XA KIỂU NGỒI | 34 | - 01 còi; 04 lá cờ.  - Ván giậm nhảy, cuốc, thước dây… | Sân tập |
| 35 | **Bài 2:  Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**  **(3 tiết)** | - Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: Đổi chỗ | 35 | 18 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |
| 36 | - Học: Một số điểm luật trong thi đấu điền kinh (VĐV phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự ly trung bình).  Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: Chạy luồn cọc hoặc bật nhảy tiếp sức | 36 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |

**HỌC KÌ II : 17 tuần (34 tiết). Gồm 2 chủ đề**

**+ CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (5T)**

**+ THỂ THAO TỰ CHỌN (Đá cầu) (24T)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên bài**  **Số tiết** | **Nội bài học** | **Tiết (PP**  **CT)** | **TĐ/ TUẦN** | **Thiết bị dạy học** | **Địa Điểm** |
| 37 |  | Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, chạy giữa quãng.  - Trò chơi: Chạy luồn cọc hoặc bật nhảy tiếp sức | 37 | 19 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |
| 38 | **Bài 3:**  **Phối hợp các**  **giai đoạn trong**  **chạy cự ly**  **trung bình**  **(4 tiết)** | - Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh | 38 |  | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |
| 39 | - Học: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Hái nấm | 39 | 20 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng | Sân tập |
| 40 | - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh | 40 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng  - ĐHBG | Sân tập |
| 41 | - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Hái nấm | 41 | 21 | - 01 còi; 16-30 chóp  - 4 quả bóng, ĐHBG | Sân tập |
| **CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN (Đá cầu) (24T)** | | | | | |  |
| 42 | **Bài 1:**  **Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, má trong bàn chân**  **(6 tiết)** | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân.  - Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi .  **-** Trò chơi vận động. | 42 |  |  | Sân tập |
| 43 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân.  - Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi .  **-** Trò chơi vận động. | 43 | 22 | - Tranh ảnh về kĩ thuật tâng cầu bằng đùi.  - Còi, cầu …. | Sân tập |
| 44 | - Ôn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi .  **-** Trò chơi vận động. | 44 | - Còi, cầu …. | Sân tập |
| 45 | - Kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân và tâng cầu bằng đùi.  **-** Trò chơi vận động.**-** Thi tâng cầu. | 45 | 23 | - Tranh ảnh về kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Còi, 1 quả cầu/hs | Sân tập |
| 46 | - Phối hợp kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân và tâng cầu bằng đùi.  **-** Trò chơi vận động.**-** Thi tâng cầu. | 46 | - Còi, 1 quả cầu/hs … | Sân tập |
| 47 | - Học một số qui định về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu.  - Phối hợp kỹ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân và tâng cầu bằng đùi.  **-** Trò chơi vận động.**-** Thi tâng cầu. | 47 | 24 | Tranh qui định về lưới và cột căng lưới trong môn đá cầu.  - Còi, 1 quả cầu/hs … | Sân tập |
| 48 | **Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**  **(6 tiết)** | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  Trò chơi vận động (do gv chọn) | 48 | -Tranh kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu. | Sân tập |
| 49 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái, phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới.  Trò chơi vận động (do gv chọn) | 49 | 25 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu. | Sân tập |
| 50 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái, phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân vào các vị trí khác nhau.  Trò chơi vận động: Thi phát cầu vào ô tính điểm. | 50 | -Tranh kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân vào các vị trí khác nhau.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu. | Sân tập |
| 51 | **KIỂM TRA GIỮA HK II** | **Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, má trong bàn chân** | 51 | 26 | - Còi, 1 quả cầu/hs, | Sân tập |
| 52 | **Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.** | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái, phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân vào các vị trí khác nhau.  Trò chơi vận động: Thi phát cầu vào ô tính điểm. | 52 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 53 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái, phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân vào các vị trí khác nhau.  Trò chơi vận động: Thi phát cầu vào ô tính điểm. | 53 | 27 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 54 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (bật nhảy trái, phải).  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân vào các vị trí khác nhau.  Trò chơi vận động: Thi phát cầu vào ô tính điểm. | 54 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 55 | **Bài 3: Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.**  **(6 tiết)** | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi. | 55 | 28 | - Tranh kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 56 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi- đỡ cầu bằng đùi chân thuận.  - Trò chơi ( do gv chọn) | 56 | - Tranh kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân thuận.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 57 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi- đỡ cầu bằng đùi chân không thuận. | 57 | 29 | - Tranh kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi chân không thuận.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 58 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.  - Trò chơi : Đỡ cầu tiếp sức | 58 | - Tranh Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 59 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.  - Trò chơi : Đỡ cầu tiếp sức . | 59 | 30 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 60 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (lò cò đổi chân).  - Phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi.  - Trò chơi : Đỡ cầu tiếp sức . | 60 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 61 | **Bài 4:**  **Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân**  **(6 tiết)** | - Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | 61 | 31 | - Tranh kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân. - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 62 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.  **-** Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân. | 62 | - Tranh phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 63 | -Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu.  **-** Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Trò chơi:Chuyền cầu vào ô qui định. | 63 | 32 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 64 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.  **-** Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Trò chơi:Chuyền cầu vào ô qui định. | 64 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 65 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.  **-** Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Trò chơi:Chuyền cầu vào ô qui định. | 65 | 33 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 66 | - Bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động.  **-** Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Trò chơi:Chuyền cầu vào ô qui định. | 66 | - Còi, 1 quả cầu/hs, lưới cầu… | Sân tập |
| 67 |  | KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ II  -Kỹthuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. | 67 | 34 | - Còi, dây, cầu, lưới cầu. | Sân tập |
| 68 |  | KIỂM TRA TCRLTT  ( Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ) | 68 | 2 Chiếu, cuốc | Sân tập |
| 69 |  | KIỂM TRA TCRLTT  (Xuất phát cao chạy nhanh 30m) | 69 | 35 | đồng hồ bấm giây, còi. | Sân tập |
| 70 |  | KIỂM TRA TCRLT  (Thực hiện chạy con thoi 4x 10m) | 70 | đồng hồ bấm giây, còi. | Sân tập |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** |  | *Sơn Đà ,ngày 20 tháng 8 năm 2023*  **GIÁO VIÊN**  **Phan Thị Việt Hà** |