**Phụ lục III**

**KHUNG KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

(*Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS THỊ TRẤN PHÚ HOÀ  **TỔ: TD-NT-CN**  Họ và tên giáo viên: **Trần Ngọc Thảo** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, LỚP 8**

(Năm học 2023 - 2024)

**I. Kế hoạch dạy học**

**1. Phân phối chương trình**

|  |  |
| --- | --- |
| **Chương trình giáo dục phổ thông** | **Thời lượng chương trình** |
| Phần I. Kiến thức chung: dạy lồng ghép vào các tiết thực hành.  Phần II. Vận động cơ bản: 56% = 39 tiết.  Phần III. Thể thao tự chọn: 34% = 24 tiết.  Kiểm tra, đánh giá giữa kỳ; kiểm tra, đánh giá cuối kỳ; kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: 10% = 7 tiết. | Cả năm: 35 Tuần (70 tiết)  HK I: 18 tuần (36 tiết)  HK II: 17 tuần (34 tiết) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Bài học  (1) | Số tiết  (2) | Thời điểm  (3) | Thiết bị dạy học  (4) | Địa điểm dạy học  (5) |
| **HỌC KÌ I** | | | | | | |
| **Chủ đề 1. Chạy cự li ngắn (9 tiết)** | | | | | | |
| 1 | **Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**  - Học cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Tìm hiểu tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy tiếp sức. | 1 | Tuần 1 | Còi, cờ, kẻ vạch xuất phát, tranh minh họa động tác... | Sân tập thể dục |
| 2 | **Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; 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: Đổi vị trí. | 1 | Tuần 1 | Còi, cờ, kẻ vạch xuất phát, tranh minh họa động tác, SGK… | Sân tập thể dục |
| 3 | **Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ ngồi xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát.  - Ôn tập; Kĩ thuật xuất phát thấp\_ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí. | 1 | Tuần 2 | Còi, kẻ vạch xuất phát, đường chạy, tranh minh họa động tác, SGK… | Sân tập thể dục |
| 4 | **Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh. **Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh. | 1 | Tuần 2 | Còi, kẻ vạch xuất phát, đường chạy, tranh minh họa động tác, SGK… | Sân tập thể dục |
| 5 | **Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn  - Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh. | 1 | Tuần 3 | Còi, kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đường chạy, cờ hiệu xuất phát, tranh minh họa động tác, SGK… | Sân tập thể dục |
| 6 | **Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Ôn tập kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy nâng cao đùi theo vạch. | 1 | Tuần 3 | Còi, kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đường chạy, cờ hiệu xuất phát, tranh minh họa động tác, SGK… | Sân tập thể dục |
| 7 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ; Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Đuổi bắt theo hiệu lệnh. | 1 | Tuần 4 | Còi, kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đường chạy, cờ hiệu xuất phát, tranh minh họa động tác… | Sân tập thể dục |
| 8 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ;Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Học phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích.. | 1 | Tuần 4 | Còi, kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đường chạy, cờ hiệu xuất phát, tranh minh họa động tác… | Sân tập thể dục |
| 9 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.  - Ôn tập một số bài tập bổ trợ;Tại chỗ chạy nâng cao đùi; bật nhảy đổi chân trước sau; bật nhảy nâng cao hai đùi  - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích.. | 1 | Tuần 5 | Còi, cờ hiệu xuất phát, dây đích, đồng hồ bấm giờ, tranh về đích, … | Sân tập TD |
| **Chủ đề 2: CHỦ ĐỀ:NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA** | | | | | | |
| 10 | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.  - Học kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 5 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 11 | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao  - Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 6 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 12 | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.  - Ôn tập thuật giậm nhảy đá lăng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức theo vạch. | 1 | Tuần 6 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 13 | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Học xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. | 1 | Tuần 7 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 14 | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  - Ôn tập xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. | 1 | Tuần 7 | Còi, sổ ghi điểm, …. | Sân tập thể dục |
| 15 | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. | 1 | Tuần 8 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 16 | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức. | 1 | Tuần 8 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 17 | **Bài 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân trước. | 1 | Tuần 9 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 18 | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I**  - Kiểm trakỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m | 1 | Tuần 9 | Còi, tranh minh họa động tác, tranh chạy ngắn | Sân tập thể dục |
| 19 | **Bài 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.  - Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Chạy đá lăng thẳng chân trước. | 1 | Tuần 10 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 20 | **Bài 3:** **Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Lò cò vượt rào. |  | Tuần 10 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập TD |
| 21 | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 11 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 22 | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  - Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 11 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 23 | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức. | 1 | Tuần 12 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 24 | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua**.  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.  - Ôn tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.  - Trò chơi phát triển sức mạnh: Nhảy dây tiếp sức. | 1 | Tuần 12 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| **Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình (9 tiết)** | | | | | |
| 25 | **Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.  - Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  - Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m.  - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 200 m  - Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 13 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 26 | **Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.  - Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.  - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m  - Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô | 1 | Tuần 13 | Sổ ghi điểm, bóng chuyền, … | Sân tập thể dục |
| 27 | **Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.  - Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.  - Chạy lắp lại cự li 100 – 120m với tốc độ trung bình.  - Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m  - Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. | 1 | Tuần 14 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 28 | **Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**  - Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  + Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.  + Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7 m  + Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7m  - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.  - Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô. | 1 | Tuần 14 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 29 | **Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**  - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.  - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.  - Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m  - Trò chơi phát triển sức bền: Chuyển bóng và nhảy dây tiếp sức. | 1 | Tuần 15 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 30 | **Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.**  - Tìm hiểu đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.  - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.  - Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m  - Trò chơi phát triển sức bền: Chạy đá lăng cẳng chân ra trước. | 1 | Tuần 15 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 31 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**  - Học phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích.  - Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m  - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.  - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.  - Trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy theo ô. | 1 | Tuần 16 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 32 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**  - Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.  - Chạy lặp lại cư li 120 – 150 m  - Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.  - Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam  - Trò chơi phát triển sức bền: Đàn kiến tha mồi. | 1 | Tuần 16 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 33 | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**  - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.  - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.  - Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam  - Trò chơi phát triển sức bền: Chạy luồn cọc và bật nhảy tiếp sức. | 1 | Tuần 17 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
| 34 | **ÔN TẬP HỌC KÌ I** | 1 | Tuần 17 | Còi, tranh minh họa động tác, đường chạy, đồng hồ bấm giờ… | Sân tập thể dục |
|  | | | | | | |
| 35 | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**  Kiểm trakỹ thuật thành tíchnhảy cao kiểu bước qua | 1 | Tuần 18 | Còi, tranh minh họa động tác, dụng cụ nhảy cao… | Sân tập thể dục |
| 36 | **KIỂM TRA RÈN LUYỆN THÂN THỂ CUỐI HỌC KỲ I**  **Bật xa , chạy 60m** | 1 | Tuần 18 |  |  |
| **HỌC KÌ II** | | | | | | |
| **Chủ đề 4. Bài thể dục nhịp điệu (7 tiết)** | | | | | | |
| 37 | **Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 1).**  - Học: Động tác chạy tại chổ, tay ngực.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 19 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 10, … | Sân tập thể dục |
| 38 | **Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 2).**  - Ôn: Động tác chạy tại chổ, tay ngực.  - Học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 19 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 1, dây thừng dài 10m. | Sân tập thể dục |
| 39 | **Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu: động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân (tiết 3).**  - Ôn: Phối hợp động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 20 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 20, ... | Sân tập thể dục |
| 40 | **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 1).**  - Ôn: Phối hợp các động tác đã học.  - Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 20 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 20, ... | Sân tập thể dục |
| 41 | **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 2).**  - Ôn: Phối hợp các động tác đã học.  - Học: Động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 21 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 30… | Sân tập thể dục |
| 42 | **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 3).**  - Ôn: Phối hợp các động tác đã học.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 21 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 30 … | Sân tập thể dục |
| 43 | **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu: động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao (tiết 4).**  - Ôn: Phối hợp các động tác đã học.  - Trò chơi phát triển khéo léo (GV chọn). | 1 | Tuần 22 | Còi, tranh ảnh từ nhịp 1 đến nhịp 30, … | Sân tập thể dục |
| **Chủ đề 5 : Môn thể thao tự chọn ( Cầu lông)** | | | | | | |
| 44 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 22 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 45 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 23 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 46 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 23 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 47 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 24 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 48 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 24 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 49 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 25 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 50 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 25 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 51 | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải**  - Ôn: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải  - Trò chơi vận động: Ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 26 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải….. | Sân tập thể dục |
| 52 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Kĩ thuật đập cầu thuận tay  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 26 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 53 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Kĩ thuật đập cầu thuận tay  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 27 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 54 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Kĩ thuật đập cầu thuận tay  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 27 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 55 | Kiểm tra giữa ki 2: **Bài thể dục nhịp điệu** |  | Tuần 28 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 56 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Ôn: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.  - Học: Bài tập phối hợp  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 28 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 57 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Ôn: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.  - Học: Bài tập phối hợp  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 29 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 58 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Ôn: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.  - Học: Bài tập phối hợp  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay…….tích cực trong các hoạt động. Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | 1 | Tuần 29 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 59 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Ôn: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.  - Học: Bài tập phối hợp  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động.  - Kĩ thuật đập cầu thuận tay  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 30 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 60 | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.**  - Ôn: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.  - Học: Bài tập phối hợp  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 30 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay……. | Sân tập thể dục |
| 61 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  - Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 31 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 62 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  - Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 31 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 63 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  - Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Di chuyển đổi cầu  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 32 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 64 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 32 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 65 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 33 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 66 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  - Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 33 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 67 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  - Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Đánh cầu tiếp sức  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 34 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 68 | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay:**  Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.  - Trò chơi vận động: Thi ném cầu vào ô  - Yêu cầu học sinh thực hiện nghiêm túc, đủ lượng vận động, tích cực trong các hoạt động. | 1 | Tuần 34 | Còi, tranh ảnh kĩ thuật Di chuyển ngang đập cầu thuận tay ……. | Sân tập thể dục |
| 69 | **Kiểm tra cuối học kỳ II**  Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nhảy cao kiểu bước qua. | 1 | Tuần 35 | Còi, cờ hiệu xuất phát, dây đích, đường chạy. | Sân tập thể dục |
| 70 | **Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT**  Kiểm tra nội dung: Chạy 500m ,ném bóng trúng đích. | 1 | Tuần 35 | Còi, cờ hiệu xuất phát, dây đích, đường chạy. | Sân tập thể dục |

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):**

- Tổ chức Hội khỏe phù đổng cấp trường.

- Tham gia luyện tập học sinh để tham gia thi TTHĐ, HKPĐ các cấp.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |  | *Thị trấn phú hoà, ngày 25 tháng 8 năm 2023*  **GIÁO VIÊN**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |