

## Phụ lục I

### KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

TRƯỜNG: THCS NGUYỄN TRÃI

**TỔ: TỰ NHIÊN**

**CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

### I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

#### MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC, KHỐI LỚP 6

(Năm học 2022- 2023)

#### 1. Đặc điểm tình hình

1.1. Số lớp: 03; Số học sinh: 103 em

1.2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 2; Trên đại học: 0.

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên <sup>1</sup>: Tốt: 02; Khá: 0; Đạt: 0; Chưa đạt: 0

1.3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng trong các tiết dạy; yêu cầu nhà trường/bộ phận thiết bị chủ động cho tổ chuyên môn; đặc biệt các đồ dùng dạy học dùng cho việc đổi mới phương pháp dạy học)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các kỹ thuật trong GDTC lớp 6	02 bộ	Quan sát đặc điểm cơ bản của thể loại tranh theo chủ đề	
3	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	02 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	

<sup>1</sup> Theo Thông tư số 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông.

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
4	Giày, đồng phục	04 bộ	Dùng cho dạy học	
5	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li ngắn.	2 bộ	Chạy cự li ngắn	
6	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li trung bình	2 bộ	Chạy cự li trung bình	
7	Bộ dụng cụ dành cho môn ném bóng	2 bộ	Ném bóng	
8	Bộ dụng cụ dành cho môn TTTC	2 bộ	TTTC	
...				

1.4. 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	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân trường, nhà tập thể dục	01	Dùng học các môn thực hành thể thao	

## 2. Kế hoạch dạy học

### 2.1. Phân phối chương trình

**Năm học 2022- 2023**

Cả năm	35 tuần (70 tiết)
Học kỳ I	18 tuần (36 tiết)
Học kỳ II	17 tuần (34 tiết)

TT	Phần	Chủ Đề		Số tiết
		Tên chủ đề	Số bài	
1	Kiến Thức Chung	Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	4	10
		Chủ đề 2: Ném bóng	3	14
		Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	8
		Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BT TD)	3	7
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề : Bơi lội	3	24
Kiểm tra đánh giá				7
Tổng cộng				70

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
<b>HỌC KỲ 1</b>					
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Ném Bóng</b>	<b><i>Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng</i></b>	Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.	Nhận biết được các động tác hỗ trợ và cách luyện tập: cầm bóng và bắt bóng bằng hai tay. Biết cách giữ an toàn trong luyện tập.
	<b>2</b>	<b>Chạy cự li trung bình</b>	<b><i>Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác hỗ trợ: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường hình số tám.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền (do GV chọn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được các động tác hỗ trợ và biết cách luyện tập: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, nhịp kép; chạy theo đường hình số tám.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Ném Bóng</b>	<b><i>Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>- Ôn tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay</li> <li>- Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được các động tác KT hỗ trợ và cách luyện tập: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>- Thực hiện được động tác tung và bắt bóng bằng một tay, hai tay.</li> <li>- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.</li> </ul>
	<b>4</b>	<b>Chạy cự li trung bình</b>	<b><i>Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác hỗ trợ: Chạy theo đường đích dắc, chạy luân cộc.</li> <li>- Trò chơi chuyển bóng nhanh qua 2 chân.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được các động tác hỗ trợ và biết cách luyện tập: Chạy theo đường đích dắc, chạy luân cộc.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
3	5	Ném Bóng	<i>Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ném bóng bằng một tay trên cao.</li> <li>- Ôn động tác hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>- Trò chơi đội nào ném bóng xa hơn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được các động tác hỗ trợ và biết cách luyện tập: Ném bóng bằng một tay trên cao.</li> <li>- Thực hiện được động tác hai tay phối hợp tung và bắt bóng.</li> <li>- Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.</li> </ul>
	6	Chạy cự li trung bình	<i>Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KT chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền (do Gv chọn).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết và thực hiện được KT chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>
4	7	Ném Bóng	<i>Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật ra sức cuối cùng.</li> <li>- Ôn kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên cao.</li> <li>- Trò chơi con sâu đo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được KT và cách luyện tập ra sức cuối cùng, biết cách giữ an toàn cho bản thân và người tập.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên cao.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.</li> </ul>
	8	Chạy cự li trung bình	<i>Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KT chạy giữa quãng trên đường vòng.</li> <li>- Ôn KT chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Trò chơi ai nhảy dây nhiều hơn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết và thực hiện được KT chạy giữa quãng trên đường vòng.</li> <li>- Biết cách thực hiện KT chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
5	9	Ném Bóng	<i>Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</i>	Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng.	- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
	10	Chạy cự li trung bình	<i>Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng</i>	- Ôn KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Điền Kinh.	- Thực hiện được KT chạy giữa quãng trên đường thẳng, vòng. - Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu Điền Kinh.
6	11	Ném Bóng	<i>Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</i>	- Kĩ thuật giữ thăng bằng. - Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực.	- Nhận biết được KT và cách luyện tập KT giữ thăng bằng. - Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	12	Chạy cự li trung bình	<i>Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích</i>	- KT xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức bền (do GV chọn)	- Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện KT xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
7	13	Ném Bóng	<i>Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</i>	Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.	Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. Biết cách giữ an toàn cho bản thân và người tập.
	14	Chạy cự li trung bình	<i>Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích</i>	- KT chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Ôn KT xuất phát cao và chạy tăng	- Nhận biết và thực hiện được KT chạy về đích. Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Thực hiện được KT xuất phát cao và

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
				tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.	chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.
8	15	Ném Bóng	<i>Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng</i>	- Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay-ngực.	- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. Biết cách giữ an toàn cho bản thân và người tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	16	Chạy cự li trung bình	<i>Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích</i>	- Ôn KT các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Trò chơi nhảy bao bố.	- Thực hiện được KT cách phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
9	17	Ném Bóng	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	- Kĩ thuật tư thế chuẩn bị chạy và chạy đà. - Trò chơi đẩy gậy.	- Nhận biết được KT và biết cách luyện tập tư thế chuẩn bị chạy và chạy đà. - Biết cách tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	18	<b>KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I (CCLTB)</b>			
10	19	Ném Bóng	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	- Ôn kĩ thuật bị chạy và chạy đà.	- Thực hiện được kĩ thuật tư thế chuẩn bị chạy và chạy đà - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
	20	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11.	Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 1-11.
11	21	Ném Bóng	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	- Ôn kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Ôn các giai đoạn trong ném bóng	- Thực hiện được kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Biết cách phối hợp các giai đoạn ném

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
					bóng. - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
	22	<b>Bài Tập Thể Dục</b>	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 11.  - Trò chơi đi qua dây.	- Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu. Biết tự sửa sai động tác thông qua quan sát bạn bè và tranh ảnh. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.
<b>12</b>	23	<b>Ném Bóng</b>	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	- Ôn kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Ôn các giai đoạn trong ném bóng	- Thực hiện được kỹ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Phối hợp được các giai đoạn ném bóng. - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
	24	<b>Bài Tập Thể Dục</b>	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 12 đến nhịp 23. - Ôn bài thể dục liên hoàn các nhịp đã học.	- Nhận biết được động tác từ nhịp 12- 23 và biết cách thực hiện từ nhịp 1- 23. - Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu
<b>13</b>	25	<b>Ném Bóng</b>	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	- Ôn các giai đoạn ném bóng.  - Một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.	- Phối hợp được các giai đoạn ném bóng. - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập. - Biết được một số luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.
	26	<b>Bài Tập Thể Dục</b>	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 23.  - Trò chơi chuyển vòng.	- Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1- 23. Biết tự sửa sai động tác thông qua quan sát - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu



Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
					của giáo viên.
14	27	Ném Bóng	<i>Chuẩn bị chạy đà và chạy đà</i>	Ôn các giai đoạn ném bóng	- Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn ném bóng. - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.
	28	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30. - Ôn BTĐ liên hoàn các nhịp đã học.	- Nhận biết được KT các động tác từ nhịp 24- 30 và cách thực hiện từ nhịp 1- 30. - Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu.
15	29	TTTC (Võ cổ truyền)	Tám thế tấn cơ bản	+ Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tá + Tạ qui tấn	- Biết tên và thực hiện được động tác: + Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tấn + Tạ qui tấn
	30	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn</i>	Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến 30.	Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1- 30. Tích cực hợp tác, học hỏi trong học tập và rèn luyện hằng ngày.
16	31	TTTC (Võ cổ truyền)	Tám thế tấn cơ bản	+ Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tấn + Tạ qui tấn	- Thực hiện thuần thục: + Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tấn + Tạ qui tấn

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	32	Bài Tập Thể Dục	Bài thể dục liên hoàn	Hoàn thiện bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.	Thực hiện các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1- 30.
17	33	TTTC (Võ cổ truyền)	Tám thế tấn cơ bản	+ Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tấn + Tạ qui tấn	- Thực hiện thuần thực: + Lập tấn + Trung bình tấn + Đinh tấn trái + Đinh tấn phải + Trảo mã tấn trái + Trảo mã tấn phải + Xà tấn + Tạ qui tấn
	34	Chạy cự li ngắn (60m)	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.	Nhận biết được động tác bổ trợ và biết cách thực hiện KT chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi và biết cách luyện tập.
18	35	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn: Tám thế tấn cơ bản  Học: Từ động tác 1 đến động tác 8	1 Lập tấn; 2. Bái tổ; 3. Trung bình tấn - Tay phải đâm thẳng; 4.Trung bình tấn - Tay trái đâm thẳng; 5. Trảo mã tấn phải – Tay phải đâm mức lên; 6. Đinh tấn phải - Tay trái đâm thẳng; 7. Trảo mã tấn phải – Tay phải đập lưng nắm tay xuống đất; 8. Trung bình tấn – Tay trái đâm móc vòng vào trước ngực	- Thực hiện thuần thực:  Tám thế tấn cơ bản  -Biết tên và thực hiện được: Từ động tác 1 đến động tác 8 bài võ cổ truyền
	36	KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I (Bài Thể Dục Liên Hoàn)			Thực hiện các nhịp đúng trình tự và nhịp độ.
HỌC KÌ II					
	37	Chạy cự li ngắn (60m)	Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li	- Kĩ thuật chạy đạp sau.	- Nhận biết được động tác bổ trợ và biết cách thực hiện KT chạy đạp sau.

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
19			<i>ngắn.</i>	- Trò chơi chạy tiếp sức.	- Biết tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	38	<b>TTTC (Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 8 Học từ động tác 9 đến động tác 17	9. Trảo mã tấn trái – Tay trái đâm mức lên 10. Đinh tấn trái – tay phải đâm thẳng 11. Trảo mã tấn trái – Tay trái đập lưng nắm tay xuống đất 12. Trung bình tấn – Tay phải đâm móc vòng vào trước ngực 13. Đinh tấn phải – Tay phải đập lưng nắm tay phải về trước 14. Đinh tấn trái – Tay trái đập lưng nắm tay phải về trước 15. Xà tấn phải - Xoay thành trung bình tấn hai nắm tay kéo về hông 16. Trung bình tấn – Hai tay đâm thẳng về trước 17. Trảo mã tấn phải – Chỏ phải đánh ngang, chỏ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong)	- Thực hiện thuần thục: Từ động tác 1 đến động tác 8 -Biết tên và thực hiện được: Từ động tác 9 đến động tác 17 bài võ cổ truyền
20	39	<b>Chạy cự li ngắn (60m)</b>	<i>Chạy giữa quãng</i>	- Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn.	- Nhận thức được KT động tác và bước đầu biết cách luyện tập Kỹ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập.

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
				- Ôn KT chạy đạp sau	- Thực hiện được KT chạy đạp sau.
	40	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 9 đến động tác 17  Học: từ động tác 18 đến động tác 24	18. Quy tấn trái – Chỏ phải cắm thẳng xuống  19. Đinh tấn trái – Chỏ trái đánh lên  20. Trảo mã tấn phải - Chỏ phải đánh ngược lên ra sau  21. Xà tấn chỏ trái giật ngang  22. Trảo mã tấn phải – Chỏ phải đánh bật vào (cẳng tay đứng)  23. Đinh tấn phải – Chỏ trái đánh ngang vào  24. Trảo mã tấn trái – Chỏ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng	- Thực hiện thuần thực:  Từ động tác 9 đến động tác 17  -Biết tên và thực hiện được: Từ động tác 18 đến động tác 24 bài võ cổ truyền
21	41	<b>Chạy cự li ngắn (60m)</b>	<b>Chạy giữa quãng</b>	- Ôn kĩ thuật chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi người thừa thứ ba.	- Thực hiện được KT chạy giữa quãng, cách thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Biết tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	42	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 18 đến động tác 24  Học từ động tác 25 đến động tác 30	25. Chân phải đá tổng về trước  26. Chân trái đá vòng cầu vào  27. Chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn Chân thành  28. Đinh tấn phải – Tay phải chém	- Thực hiện thuần thực:  Từ động tác 18 đến động tác 24  -Biết tên và thực hiện được: Từ động tác 25 đến động tác 30 bài võ cổ truyền

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
				<p>cạnh bàn thẳng xuống</p> <p>29. Trảo mã tấn trái – Tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay t/ góc với mặt đất)</p> <p>30. Trảo mã tấn phải- Hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, 2 tay song song mặt đất)</p>	
22	43	Chạy cự li ngắn (60m)	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	Kĩ thuật xuất phát cao.	Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện thực hiện, biết cách luyện tập.
	44	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	<p>Ôn từ động tác 25 đến động tác 30</p> <p>Học từ động tác 31 đến động tác 36</p>	<p>31. Đinh tấn trái – Hai tay đâm thẳng tới trước bằng mũi bàn tay (bàn tay trái trên, bàn tay phải dưới cách nhau 20cm)</p> <p>32. Đinh tấn phải – Hai cạnh bàn tay đỡ ngang cùng lúc ra 2 bên ngang mặt (2 lòng bàn tay xoay ra ngoài, 2 cẳng tay thẳng đứng)</p> <p>33. Đinh tấn trái – Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc ngang mặt ( Hai lòng bàn tay xoay vào trong, 2 cẳng tay thẳng đứng)</p> <p>34. Đinh tấn phải – Hai cạnh bàn tay đánh ép cùng lúc vào (trên đầu gối phải, lòng bàn tay ngửa, 2 cẳng</p>	<p>- Thực hiện thuần thực:</p> <p>Từ động tác 25 đến động tác 30</p> <p>-Biết tên và thực hiện được động tác: Từ động tác 31 đến động tác 36 bài võ cổ truyền</p>

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
				tay song song nhau) 35. Quy tấn trái – Tay phải chém bằng cạnh bàn tay vào trên đầu gối trái (bàn tay trái ngửa, cẳng tay song song mặt đất) 36. Bái tổ lập tấn./.	
23	45	<b>Chạy cự li ngắn (60m)</b>	Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Ôn kỹ thuật xuất phát cao. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	- Nhận biết được kỹ thuật và biết cách thực hiện giai đoạn chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát cao. - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.
	46	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Ôn từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn)	- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)
24	47	<b>Chạy cự li ngắn (60m)</b>	<i><b>Xuất phát và chạy lao sau xuất phát</b></i>	- Ôn KT xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ĐK.	- Thực hiện được KT xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết được một số điều luật cơ bản nhất trong thi đấu ĐK.
	48	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn)	- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)
25	49	<b>Chạy cự li ngắn (60m)</b>	<i><b>Chạy về đích</b></i>	- Kỹ thuật chạy về đích (chạy băng qua đích). - Trò chơi phát triển sức nhanh.	- Nhận biết được kỹ thuật của giai đoạn chạy về đích và biết cách luyện tập. - Tích cực tham gia trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên.

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	50	Chạy cự li ngắn (60m)	Chạy về đích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.</li> <li>- Trò chơi đổi bóng nhanh trên đường đích đặc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn theo hướng dẫn.</li> <li>- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.</li> </ul>
26	51	Chạy cự li ngắn (60m)	Chạy về đích	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.</li> <li>- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ĐK.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.</li> <li>- Biết được một số điều luật cơ bản nhất trong thi đấu ĐK.</li> </ul>
	52	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 36</li> <li>- Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>
27	53	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36</li> <li>- Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>
	54	<b>KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (NỘI DUNG CCLN 60m)</b>			
28	55	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36</li> <li>- Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>
	56	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36</li> <li>- Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>
	57	TTTC(Võ cổ truyền)	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)</li> </ul>

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
29				- Trò chơi vận động (do GV chọn	
	58	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)
30	59	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục động tác từ 1 đến động tác 36 bài võ cổ truyền; Trò chơi vận động (do GV chọn)
	60	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
31	61	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
	62	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
32	63	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
		<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác.



Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt
	64			- Trò chơi vận động (do GV chọn	- Trò chơi vận động (do GV chọn )
33	65	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
	66	<b>TTTC(Võ cổ truyền)</b>	Ôn từ động tác 1 đến động tác 36	- Hoàn thiện bài võ cổ truyền từ động tác 1 đến động tác 36 - Trò chơi vận động (do GV chọn	- Thực hiện thuần thục toàn bài võ cổ truyền 36 động tác. - Trò chơi vận động (do GV chọn )
	67	<b>KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II (TTTC VÕ CỔ TRUYỀN)</b>			
34		<b>Kiểm tra (TLCN)</b>	<b>Nội dung 1&amp;2</b>	- Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008
	68				
35	69	<b>Kiểm tra (TLCN)</b>	<b>Nội dung 3</b>	Chạy 30m xuất phát cao	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008
	70	<b>Kiểm tra (TLCN)</b>	<b>Nội dung 4</b>	Chạy tùy sức 5 phút	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008

**TỔ TRƯỞNG**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

*Võ Cảnh Từ*

*Tam Mỹ Đông, ngày 03 tháng 9 năm 2022*

**HIỆU TRƯỞNG**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

