

TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI
TỔ TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC: GDTC, KHỐI LỚP 7
Năm học 2022- 2023

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

Tuần	Tiết	Chủ đề	Tên bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt	Hướng dẫn thực hiện	Hình thức/địa điểm dạy học
HỌC KỲ 1							
1	1	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. - Phối hợp được các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng - Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Học sinh tự học	Dạy học ngoài trời, kết hợp dặn dò về nhà. Sân vận động trường
	2	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</i>	Giậm nhảy và bước bộ.	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường
2	3	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục. - Phối hợp được các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng và cách khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy CLTB. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp - đôi.

				phục.	- Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	hằng ngày ở nhà.	Sân vận động trường
				- Trò chơi phát triển sức bền.			
3	4	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</i>	- Ôn kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn. - Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	5	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</i>	- Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát; biết cách luyện tập. - Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Kiểm tra, Sân vận động trường

				- Trò chơi phát triển sức bền.			
	6	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Biết được số điều luật trong thi đấu điền kinh. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
4	7	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</i>	Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để RLTT. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	8	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Cách đo đà và chạy đà - Trò chơi phát triển sức 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cách đo, chạy đà trong nhảy xa kiểu ngồi. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi.

				mạnh.		nhà.	Sân vận động trường
5	9	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Biết được một số điều luật trong thi đấu điền kinh. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	10	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn cách đo đà và chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện kĩ thuật đo và chạy đà trong nhảy xa kiểu ngồi. Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
6	11	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm,

				- Trò chơi phát triển sức bền.	giáo viên.	và luyện tập hằng ngày ở nhà.	cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
	12	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</i>	Ôn cách đo đà và chạy đà.	- Thực hiện được kỹ thuật đo đà chạy đà, phối hợp giậm nhảy và bước bộ. - Tích cực, tự giác trong luyện tập.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Kiểm tra mỗi lần 2-3em. Sân vận động trường
7	13	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.	- 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. - Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. - Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường

8	14	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bay trên không. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được kỹ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Sân đá cầu -Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
	15	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền. 	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Sân đá cầu -Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
		Nhảy xa	<i>Kỹ thuật bay</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn 	Giáo viên	Dạy học ngoài trời kết hợp

	16	kiểu ngồi	<i>trên không và rơi xuống cát.</i>	bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát.	bay trên không và rơi xuống đất. - Tích cực, chủ động trong luyện tập. - Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập.	hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường. Sân đá cầu
9	17	Chạy cự li trung bình	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	- Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.	- 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. - Chủ động, kiên trì, tích cực, tự giác trong luyện tập.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân đá cầu
	18	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	- Ôn kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất. - Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường
		Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	- Ôn kỹ thuật bay trên không và rơi	- Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống đất.		

10	19			xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.		
	20	KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I (CCLTB)					
11	21	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</i>	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Nhận biết được nội dung và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Học sinh tự học	Dạy học ngoài trời, kết hợp dẫn dò về nhà. Sân vận động trường
	22	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)</i>	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.	- Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 1- 10. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường
	23	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa</i>	- Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy	- Biết cách phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo

12			<i>kiểu ngồi</i>	xa kiểu ngồi.	- Tích cực, chủ động trong luyện tập	tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	nhóm tập theo cặp - đôi. Sân vận động trường
	24	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
13	25	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Kiểm tra, Sân vận động trường
		Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ</i>	Bài thể dục liên hoàn từ	- Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện	Giáo viên hướng dẫn,	Dạy học ngoài trời, tập luyện

	26		<i>nhịp 11 đến nhịp 20)</i>	nhịp 11 đến nhịp 20.	từ nhịp 11- 20. - Tích cực, tự giác trong luyện tập.	học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
14	27	Nhảy xa kiểu ngồi	<i>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</i>	- Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	- Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Tích cực, chủ động trong luyện tập - Biết được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	28	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20).</i>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 20. - Trò chơi phát triển khéo léo.	- 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. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường

15	29	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật dẫn bóng	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập hỗ trợ - Dẫn bóng trên đường vòng 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được mục đích, tác dụng một số bài tập bóng rổ. - Biết cách thực hiện các bài tập hỗ trợ theo yêu cầu của giáo viên. - Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng và cách luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	30	Bài Tập Thể Dục	Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30).	<ul style="list-style-type: none"> - Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện từ nhịp 21- 30. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
16	31	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật dẫn bóng	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài tập hỗ trợ - Ôn dẫn bóng trên đường vòng 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động

							trường
	32	Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30).</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. - Kiểm tra mỗi lần 2-3 em. - Sân vận động trường
17	33	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật dẫn bóng</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài tập bổ trợ - Ôn dẫn bóng trên đường vòng 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng trên đường vòng. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thực hành ngoài trời. - Gv làm mẫu, phân tích. - Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. - Sân vận động trường - Sân đá cầu
		Bài Tập Thể Dục	<i>Bài thể dục liên hoàn (từ</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài thể dục liên hoàn 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các nhịp đúng trình tự và nhịp điệu từ nhịp 1 đến 30. Biết tự sửa sai động tác 	Giáo viên hướng dẫn,	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thực hành ngoài trời.

	34		<i>nhịp 1 đến nhịp 30).</i>	từ nhịp 1 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo.	thông qua quan sát bạn bè và tranh ảnh. - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Gv làm mẫu, phân tích. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
18	35	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật dẫn bóng</i>	- Ôn bài tập bổ trợ - Ôn dẫn bóng trên đường vòng	- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng trên đường vòng theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
	36	KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I <i>(Bài Thể Dục Liên Hoàn)</i>			Thực hiện các nhịp đúng trình tự và nhịp độ.		

HỌC KÌ II

19	37	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường
	38	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật dẫn bóng</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn dẫn bóng trên đường vòng - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng trên đường vòng theo yêu cầu của giáo viên. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Học sinh tự học	Dạy học ngoài trời, kết hợp dẫn dò về nhà. Sân vận động trường
	39	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung và biết cách thực hiện về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm.

20				sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.		nhà.	Sân vận động trường
	40	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật dẫn bóng	- Ôn dẫn bóng trên đường vòng - Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.	- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng theo yêu cầu của giáo viên. - Biết được một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp - đôi. Sân vận động trường
21	41	Chạy cự ly ngắn	Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	42	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật dẫn bóng	- Ôn bài tập bổ trợ - Ôn dẫn bóng	- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo

				trên đường vòng		tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	nhóm tập theo cặp đôi. Kiểm tra, Sân vận động trường
22	43	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách thực hiện kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	44	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật dẫn bóng</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn bài tập bổ trợ - Ôn dẫn bóng trên đường vòng 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật dẫn bóng trên đường vòng theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
		Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất</i>	- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy lao	- Biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo

23	45		<i>phát và chạy giữa quãng.</i>	sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	- Biết được số điều luật trong thi đấu điền kinh.	tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	46	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất. - Trò chơi vận động.	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất và cách luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
24	47	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	- Phối hợp chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
		TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay</i>	- Ôn tại chỗ chuyền bóng hai tay trước	- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực bật đất.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt,

	48		<i>trước ngực bật đất.</i>	ngực bật đất. - Trò chơi vận động	- Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
25	49	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m). - Trò chơi phát triển sức mạnh.	- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60m). - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Kiểm tra mỗi lần 2-3em. Sân vận động trường
	50	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Ôn bài tập bổ trợ	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất và cách luyện tập. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ. - Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. - Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận

							động trường Sân đá cầu
26	51	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách duy trì tốc độ cao nhất bằng cách duy trì tần số và độ dài bước chạy... - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức thực hành ngoài trời. - Gv làm mẫu, phân tích. - Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
	52	KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (NỘI DUNG CCLN 60m)	<i>Kiểm tra chạy cự li ngắn 60m</i>		HS thực hiện được theo yêu cầu bảng tiêu chuẩn RLTT		Sân vận động trường.
	53	Chạy cự ly ngắn	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (60m). - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động

27			(60m)	ngắn (60m) - Trò chơi phát triển sức mạnh.	giáo viên.	và luyện tập hằng ngày ở nhà.	trường. Sân đá cầu
	54	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Ôn tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Trò chơi vận động	- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân đá cầu
28	55	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Ôn tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Trò chơi vận động	- Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Tích cực, chủ động hợp tác với bạn bè. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời. -Gv làm mẫu, phân tích. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu

	56	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc bài tập phối hợp đồng đội và cách luyện tập. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Học sinh tự học	Dạy học ngoài trời, kết hợp dẫn dò về nhà. Sân vận động trường
29	57	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn nài tập phối hợp đồng đội - Ôn bài tập bổ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được một số bài tập phối hợp đồng đội theo yêu cầu của giáo viên. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường
	58	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được một số bài tập phối hợp đồng đội, xử lí được một số tình huống phối hợp đồng đội. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp - đôi. Sân vận động trường
30	59	TTTC (Bóng rổ)	Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.	<ul style="list-style-type: none"> - Hai bước ném rổ một tay trên vai - Ôn bài tập 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai và cách luyện tập. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi.

				bỏ trợ		hằng ngày ở nhà.	Sân vận động trường
	60	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn hai bước ném rổ một tay trên vai. - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Kiểm tra, Sân vận động trường
31	61	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn hai bước ném rổ một tay trên vai. - Ôn bài tập bỏ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	62	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc bài tập phối hợp đồng đội và cách luyện tập. - Thực hiện được các bài tập bỏ trợ theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường

32	63	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Ôn bài tập bổ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập phối hợp đồng đội theo yêu cầu của giáo viên. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
	64	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập phối hợp đồng đội theo yêu cầu của giáo viên. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
33	65	TTTC (Bóng rổ)	<i>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội - Ôn bài tập bổ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập phối hợp đồng đội, xử lí được một số tình huống trong phối hợp đồng đội. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ theo yêu cầu của giáo viên. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
		TTTC (Bóng rổ)	<i>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập phối hợp đồng đội 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các bài tập phối hợp đồng đội, xử lí được một số tình huống trong phối hợp đồng đội. 	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện

	66		<i>vai.</i>	- Trò chơi vận động	đội. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.	tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
34	67	KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II (TTTC Bóng Rổ)					
	68	Kiểm tra (TLCN)	<i>Nội dung 1&2</i>	- Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008		
35	69	Kiểm tra (TLCN)	<i>Nội dung 3</i>	Chạy 30m xuất phát cao	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008		
	70	Kiểm tra (TLCN)	<i>Nội dung 4</i>	Chạy tùy sức 5 phút	Thực hiện Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008		

Lãnh đạo

Tổ trưởng CM

Giáo viên

Võ Cảnh Từ

