**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY BỘ MÔN TD 9**

**Cả năm: 35 tuần 70 tiết**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **Bài** | | **TIẾT PPCT** | **Nội dung** | | **Điều chỉnh** | **Tích hợp** | **Tinh giản theo cv 4040** |
| Tuần 1 | Lý thuyết | | Tiết 1 | **Lý thuyết** : Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền. (mục 1). | |  |  |  |
| * Chạy ngắn | | Tiết 2 | **- Chạy ngắn** : Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), Xuất phát từ một số tư thế khác nhau, Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy. | |  |  | HS tự tập luyện |
| Tuần 2 | - Chạy ngắn  - Chạy bền | | Tiết 3 | **- Chạy ngắn** : Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”, Tư thế sẵn sàng xuất phát.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục. | |  |  | HS tự tập luyện |
| * Chạy ngắn * Chạy bền | | Tiết 4 | **- Chạy ngắn** : Trò chơi “Chạy đuổi”, Ngồi mặt hướng chạy – xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát. | |  |  | HS tự tập luyện |
| Tuần 3 | * Chạy ngắn * **Chạy bền** | | Tiết 5 | **- Chạy ngắn** : Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Tại chỗ đánh tay.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục. | |  |  | HS tự tập luyện |
| * Chạy ngắn * Chạy bền | | Tiết 6 | **- Chạy ngắn** : Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh.  **Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục | |  |  | HS tự tập luyện |
| Tuần 4 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 7 | **- Bài TD:**Học từ nhịp 1 – 10 Bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng).  **- Chạy ngắn**: Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh.  **- Chạy bền**  Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục. | |  |  | HS tự tập luyện |
| **- Bài TD**  **- Chạy ngắn** | | Tiết 8 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 10 (nam); từ nhịp 1 – 10 (nữ); Học từ nhịp 11 - 18 (nữ).  **- Chạy ngắn** : Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh, Ngồi vai hướng chạy – xuất phát, Ngồi lưng hướng chạy – xuất phát. | |  |  | HS tự tập luyện |
| Tuần 5 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 9 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 10 (nam); từ nhịp 1 – 18 (nữ); Học từ nhịp 11 – 19 (nam).  **- Chạy ngắn** : Ôn Xuất phát cao – chạy nhanh(cự li 40 – 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao (18 – 20m).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Bài TD**  **- Chạy ngắn** | | Tiết 10 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 19 (nam); từ nhịp 1 – 18 (nữ); Học từ nhịp 19 – 25 (nữ).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số động tác bổ trợ do GV chọn, trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”, Kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 6 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 11 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 19 (nam); từ nhịp 1 – 25 (nữ); Học từ nhịp 20 – 26 (nam).  **- Chạy ngắn** : Ôn Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (cự ly 50m).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Bài TD**  **- Chạy ngắn** | | Tiết 12 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 26 (nam); từ nhịp 1 – 25 (nữ); Học từ nhịp 26- 29 (nữ).  **- Chạy ngắn** : Luyện tập Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (60m) | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 7 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 13 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 26 (nam); từ nhịp 1 – 29 (nữ); Học từ nhịp 27 - 36 (nam).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Bài TD**  **- Chạy ngắn** | | Tiết 14 | **Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 36 (nam); từ nhịp 1 – 29 (nữ); Học từ nhịp 30 – 34 (nữ), từ nhịp 37 - 40 (nam).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 8 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 15 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 40 (nam); từ nhịp 1 – 34 (nữ); Học từ nhịp 37 - 40 (nữ).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
|  | | Tiết 16 | **Lý thuyết** : Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 2). | |  |  | HS tự đọc |
| Tuần 9 | **- Bài TD**  **- Chạy ngắn**  **- Chạy bền** | | Tiết 17 | **Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 40 (nam); từ nhịp 1 – 40 (nữ); Học từ nhịp 40 - 45 (nữ), từ nhịp 40 - 45 (nam).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Bài TD**  **- Chạy ngắn** | | Tiết 18 | **- Bài TD** : Ôn từ nhịp 1 – 45 (nam); từ nhịp 1 – 45 (nữ) có thể kiểm tra thử (do GV chọn).  **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn), Chạy bước nhỏ, Chạy đạp sau, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m). | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 10 | **- Bài TD** | | Tiết 19 | **Bài TD** : Kiểm tra giữa kỳ | |  |  | GV trực tiếp kiểm tra HS |
| **- Chạy ngắn**  **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 20 | **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh do GV chọn, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m).  **- Nhảy xa** : Ôn Phối hợp Chạy đà 3 – 5 bước – giậm nhảy (vào ván giậm) – bật cao; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 11 | **- Chạy ngắn**  **- Nhảy xa** | | Tiết 21 | **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh do GV chọn, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m).  **- Nhảy xa** : Ôn Chạy đà 3 – 5 bước phối hợp giậm nhảy – trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – “bước bộ” trên không (do GV chọn). | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Chạy ngắn**  **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 22 | **- Chạy ngắn** : Ôn Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).  **- Nhảy xa** : Ôn phối hợp Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy – “bước bộ” trên không; một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà – giậm nhảy – “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 12 | **- Chạy ngắn**  **- Nhảy xa** | | Tiết 23 | **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m) có thể kiểm tra thử (do GV chọn).  **- Nhảy xa** : Ôn chạy đà – giậm nhảy – trên không - tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Chạy ngắn**  **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 24 | **- Chạy ngắn** : Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, Xuất phát thấp – chạy lao - chạy giữa quãng – về đích (60m) có thể kiểm tra thử (do GV chọn).  **- Nhảy xa** : Ôn chạy đà – giậm nhảy – trên không - tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 13 | **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 25 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 26 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 14 | **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 27 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 28 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 15 | **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 29 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 30 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 16 | **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 31 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| **- Nhảy xa**  **- Chạy bền** | | Tiết 32 | **- Nhảy xa** : Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| Tuần 17 | **- Ôn Tập** | | Tiết 33 | **- Ôn tập học kì I.** | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Kiểm tra** | | Tiết 34 | **- Kiểm tra học kỳ I.** | |  |  | GV trực tiếp kiểm tra HS |
| Tuần 18 | **-KT: RLTT** | | Tiết 35 | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** | |  |  |  |
| **-KT: RLTT** | | Tiết 36 | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** | |  |  |  |
| **HỌC KỲ II** | | | | | | | | |
| Tuần 19 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 37 | **- Nhảy cao** : Ôn Đá lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy – đá lăng, Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 38 | **- Nhảy cao** : Ôn Đá lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy – đá lăng, Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 20 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 39 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn), Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 40 | **- Nhảy cao** : Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà – giậm nhảy.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 21 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 41 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn), Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 42 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà – giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu “bước qua”.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 22 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 43 | **- Nhảy cao** : Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 44 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 23 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 45 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 46 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 24 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 47 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 48 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 25 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 49 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 50 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 26 | **- Nhảy cao**  **- TTTC** | | Tiết 51 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Nhảy cao**  **- TTTC**  **- Chạy bền** | | Tiết 52 | **- Nhảy cao** : Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật**,** phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.  **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 27 | **- Nhảy cao** | | Tiết 53 | **Nhảy cao** : Kiểm tra giữa kỳ. | |  |  | GV trực tiếp kiểm tra HS |
| **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 54 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 28 | **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 55 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học di chuyển bước đơn ra sau chếch phải, chếch trái. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 66 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 29 | **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 57 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học di chuyển bước đơn ra sau chếch phải, chếch trái. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 58 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 30 | **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 59 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học di chuyển bước đơn ra sau chếch phải, chếch trái. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 60 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 31 | **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 61 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- TTTC**  **- Đá cầu** | | Tiết 62 | **- TTTC** : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.  **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 32 | **- Đá cầu** | | Tiết 63 | **- Đá cầu** Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Đá cầu** | | Tiết 64 | **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Một số bài tập phối hợp, Đấu tập. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 33 | **- Đá cầu** | | Tiết 65 | **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn;; Học một số bài tập phối hợp, Đấu tập hoặc kiểm tra thử do GV chọn.  **- Chạy bền** : Chạy trên địa hình tự nhiên. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| **- Đá cầu** | | Tiết 66 | **- Đá cầu** : Ôn Đá cầu cao chân chính điện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Một số bài tập phối hợp, Đấu tập. | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| Tuần 34 | **- Ôn tập** | | Tiết 67 | **Ôn tập học kì II.** | |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Kiểm tra** | | Tiết 68 | **Kiểm tra học kì II** | |  |  | GV trực tiếp kiểm tra HS |
| Tuần 35 | **KT: RLTT** | | Tiết 69 | **Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** | |  |  |  |
| **KT: RLTT** | | Tiết 70 | **Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** | |  |  |  |
| **P.HIỆU TRƯỞNG**  *(Đã ký)*  **Hoàng Thị Lan** | | | Tiến Thành, ngày 13 tháng 8 năm 2021  **TỔ TRƯỞNG**  *(Đã ký)*  **Trần Thị Oanh** | | | | |