**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY BỘ MÔN TD 7**

**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 KHGD** | **BÀI** | Thời lượng  | **Hình thức tổ chức dạy học** | **Tích hợp** |  **Điều chỉnh** |
| Tuần 1 | **Lý thuyết**  | Tiết 1 | Phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao (mục 1). |  | Dạy học cả lớp |  |  |
| **ĐHĐN****Chạy nhanh** **Chạybền**  | Tiết 2 | Ôn : Tập hợp hàng dọc. dóng hàng. Đứng nghiêm, đứng nghỉ. Quay phải, quay trái, quay đằng sau.Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông. Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “Thở dốc” và cách khắc phục; Một số động tác thư giãn, thả lỏng. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | -Học sinh tự tập luyện-Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 2 |  **ĐHĐN** **Chạybền**  | Tiết 3  | - Như nội dung tiết 2. Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1 – 2 , 1 – 2 đến hết; Học : Biến đổi đội hình 0 – 2 – 4.Trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Chạy tiếp sức chuyển vật” một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn) |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện  |
|  **ĐHĐN****Chạy nhanh** **Chạy bền**  | Tiết 4 |  Tập hợp hàng dọc. dóng hàng. Đứng nghiêm, đứng nghỉ. Quay phải, quay trái, quay đằng sau; Biến đổi  **-**đội hình 0 – 2 – 4.- Ôn luyện Tại chỗ đánh tay, Đứng mặt hướng chạy xuất phát, Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi. -Học Phân phối sức khi chạy; Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 3 | **Lýthuyết**  | Tiết 5 | - Phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao (mục 2). |  | Dạy học cả lớp |  | Học sinh tự đọc |
| **ĐHĐN** **Chạy nhanh**  | Tiết 6 | -Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và và cáh điều khiển của người chỉ huy.- Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông, Đứng vai hướng chạy - xuất phát. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 4 |  **ĐHĐN** **Chạy nhanh** **Chạy bền**  | Tiết 7  | **-** Ôn Đi đều – đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải.**-** Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông, Đứng vai hướng chạy – xuất phát.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng đau “sóc” và cách khắc phục. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **ĐHĐN** **Chạy nhanh**  | Tiết 8 | -Đi đều – đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải; Đổi chân khi đi đều sai nhịp.**-** Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông, Ngồi xổm – xuất phát. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 5 |  **ĐHĐN** **Chạy nhanh** **Chạy bền**  | Tiết 9 | **-** Đi đều – đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải; Đổi chân khi đi đều sai nhịp, Biến đổi đội hình 0 – 2 – 4.**-** Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy gót chạm mông, Ngồi xổm – xuất phát.**-** Học cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khoẻ; Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **ĐHĐN** **Chạy nhanh**  | Tiết 10 | **-** Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Học : Biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9.**-** Ôn Đứng vai hướng chạy – xuất phát, Ngồi –xuất phát; Học : Tư thế sẵn sàng – xuất phát. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Giao viên hướng dẫnHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 6  |  **ĐHĐN** **Chạy nhanh** **Chạy bền**  | Tiết 11 | **-** Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9, Biến đổi đội hình 0 – 2 – 4.**-** Ôn Đứng vai hướng chạy – xuất phát, Ngồi –xuất phát, Tư thế sẵn sàng – xuất phát.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **ĐHĐN** **Chạy nhanh**  | Tiết 12 | **-** Ôn Biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9, Biến đổi đội hình 0 – 2 – 4.**-** Ôn Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Tư thế sẵn sàng – xuất phát; Học : Chạy đạp sau. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 7 |  **ĐHĐN** **Chạy nhanh** **Chạy bền**  | Tiết 13 | **-**Ôn Đi đều – đứng lại, Đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn).**-** Ôn Tư thế sẵn sàng – xuất phát; Chạy đạp sau, Học : Xuất phát cao – chạy nhanh 40m.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **ĐHĐN** **Chạy nhanh**  | Tiết 14 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng đã học hoặc kiểm tra thử (do GV chọn).**-** Ôn trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), Tư thế sẵn sàng – xuất phát, Xuất phát cao – chạy nhanh 30m. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 8 |  **Chạy nhanh** **TTTC** | Tiết 15  | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m.**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **Chạy nhanh** **TTTC**  | Tiết 16  | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao - chạy nhanh 30m.**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 9  | **Chạy nhanh** **TTTC**  **Chạy bền**  | Tiết 17 | **-** Trò chơi, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Chạy nhanh** **TTTC**  | Tiết 18 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m.**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 10 | **Chạy nhanh** **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 19 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 40m.**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Kiểm tra ĐHĐN** | Tiết 20 |  |  | Thực hành Kiểm tra theo nhóm,cá nhân |  | GV trực tiếp kiểm tra học **s**inh |
| Tuần 11 | **Chạy nhanh** **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 21 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, trò chơi “Ai nhanh hơn” hoặc do (GV chọn).**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Giao viên hướng dẫnHọc sinh tự tập luyện |
| **Chạy nhanh** **TTTC**  | Tiết 22 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 50m.**-**  Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 12  | **Chạy nhanh**  **TTTC**  | Tiết 23 | **-** Luyện tập nâng cao kỹ năng Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 60m.**-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Chạy nhanh** **TTTC**  | Tiết 24 | -**-** Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, Chạy đạp sau, Xuất phát cao – chạy nhanh 30 – 50m.**-**  Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 13 | **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 25  | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  |  |
| **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 26 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 14 | **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 27 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-**  Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 28 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV. Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 15  |  **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 29 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **TTTC** **Chạy bền**  | Tiết 30 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 16 |  **TTTC**  **Chạy bền**  | Tiết 31 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  **TTTC**  **Chạy bền**  | Tiết 32 | **-** Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 17 |  | Tiết 33 | **- Ôn tập học kì I.** |  | Dạy học cả lớp Dạy hoc theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  |  | Tiết 34 | **- Kiểm tra học kỳ I.** |  | Thực hành Kiểm tra theo nhóm,cá nhân |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh. |
| Tuần 18 |  | Tiết 35  | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** |  | Thực hành Kiểm tra theo nhóm,cá nhân |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
|  | Tiết 36 | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** |  |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |

**HỌC KỲ II**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **BÀI** | **TIẾT KHGD** | **BÀI** | **Thời lượng** | **Hình thức tổ chức dạy học** | **Tích hợp** | **Điều chỉnh**  |
| Tuần 19 | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 37  | **-** Học 2 động tác : Vươn thở, Tay.**-** Ôn động tác Đá lăng trước – sau, trò chơi “Nhảy cừu”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 38 | **-** Ôn 2 động tác : Vươn thở, Tay; Học 2 động tác : Chân, Lườn.**-** Ôn động tác Đá lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 20 | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 39 | **-** Ôn 4 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn.**-** Ôn động tác Đá lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Bật xa tiếp sức”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 40 | **-** Ôn 4 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu).**-** Ôn động tác Đá lăng trước – sau, Đá lăng sang ngang; Đà một bước giậm nhảy vào hố cát.  |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 21   | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 41 | **-** Ôn 4 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn.**-** Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng; Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 42 | **-** Ôn 4 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn; Học 2 động tác : Bụng, Phối hợp.**-** Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng, Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, trò chơi (do GV chọn). |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 22 | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 43 | **-** Ôn 6 động tác đã học. **-** Ôn động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Học trò chơi “khéo vướng chân”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 44 | **-**Ôn 6 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; Học 2 động tác : Thăng bằng, Nhảy. **-** Ôn động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Học trò chơi “khéo vướng chân”. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 23 | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 45 | **-** Ôn 8 động tác đã học; Học động tác Điều hoà.**-**  Ôn Chạy đà (tự do) nhảy xa; Học động tác : Nhảy “bước bộ” trên không. **-**Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 46 | **-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà.**-** Ôn Chạy đà (tự do) nhảy xa; Nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 24 | **Bài TD****Bật nhảy****Chạy bền**  | Tiết 47 | **-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục (9 động tác), có thể kiểm tra thử (do GV chọn).**-** Ôn Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bài TD****Bật nhảy** | Tiết 48 | **-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà.**-** Ôn Chạy đà (tự do) nhảy xa; Nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 25  | **Bật nhảy****Bài TD****Chạy bền** | Tiết 49 | **-** Trò chơi “nhảy vào vòng trò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Học : Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.**-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy****-Bài TD** | Tiết 50 | **-** Ôn : Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn.**-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 26 | **Bật nhảy**-Bài TD**Chạy bền** | Tiết 51 | **-** Ôn : Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà**-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy**-Bài TD | Tiết 52 | **-** Ôn : Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học : Bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao; trò chơi : “Nhảy vượt rào tiếp sức”**-** Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục 9 động tác : Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy, Điều hoà. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 27 | **Kiểm Tra giữa kỳ BÀI TD** | Tiết 53 |  |  |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
| **Bật nhảy****Đá cầu** | Tiết 54  | **-** Học động tác Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn; Học : Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.**-** tâng cầu bằng mu bàn chân; Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Học : Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, Một số điểm trong Luật Đá cầu (sân, lưới, nội dung thi đấu). |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | GV hướng dẫn học sinhHọc sinh tự tập luyện |
| Tuần 28 | **Bật nhảy****Đá cầu****Chạy bền** | Tiết 55 | **-** Ôn động tác Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà hoặc do GV chọn, Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân; Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Một số điểm trong Luật Đá cầu (thời gian cho cuộc thi).**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy****Đá cầu** | Tiết 56 | **-** Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà hoặc do GV chọn, Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 29 | **Bật nhảy****Đá cầu****Chạy bền** | Tiết 57 | **-** Ôn Bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy****Đá cầu** | Tiết 58 | **-** Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao, trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 30 | **Bật nhảy****Đá cầu****Chạy bền** | Tiết 59 | **-** Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng 2 chân, tay với vào vật trên cao hoặc do GV chọn.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy****Đá cầu** | Tiết 60 | **-** Ôn Chạy đà (tự do) Nhảy xa; Nhảy “bước bộ trên không; trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn.**-** Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kiểm tra thử hoặc do GV chọn; Đấu tập. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 31 | **K**iểm tra **Đá cầu** | Tiết 61  | **-**Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập.**-**  |  | Kiểm tra cả lớp theo nhóm, cá nhân |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
| **Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 62 | **-** Ôn Nhảy “bước bộ trên không; trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| Tuần 32 | **Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 63 | **-** Ôn Nhảy “bước bộ trên không; trò chơi “Lò cò chọi gà” hoặc do GV chọn, Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Bật nhảy** **Chạy bền**  | Tiết 64 | **-** Ôn Nhảy “bước bộ trên không; trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.-Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện  |
| Tuần 33 | **Bật nhảy****Chạy bền** | Tiết 65 | **-** Ôn Nhảy “bước bộ trên không; trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”, có thể kiểm tra thử (do GV chọn).**-** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
| **Kiểm tra** **Bật nhảy** | Tiết 66 | kiểm tra thử (do GV chọn).**-**  | **45p** |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
| Tuần 34 | **Ôn tập** | Tiết 67 | **Ôn tập học kì II.** |  | Dạy học cả lớp Dạy học theo nhóm Dạy học cá nhân |  | Học sinh tự tập luyện |
|  | **Kiểm tra** | Tiết 68 | **Kiểm tra học kì II** | **45p** |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
| Tuần 35 |  | Tiết 69  | **Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** |  |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
|  | Tiết 70 | **Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** | **45p** |  |  | Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh |
| **P.HIỆU TRƯỞNG** *(Đã ký)* **Hoàng Thị Lan**  |  Tiến Thành, ngày 13 tháng 8 năm 2021 **TỔ TRƯỞNG** *(Đã ký)***Trần Thị Oanh** |