**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN**

**THỂ DỤC 8**

**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** | **PPCT** | **Nội dung** | **Điều chỉnh** | **Tích hợp** | **Tinh giản theo cv 4040** |
| 1 | **Lý thuyết** | 1 | - Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh( Mục 1) |  |  | HS tự học |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 2 | - Bài thể dục: Học từ nhịp 1-8( Nam-Nữ)  - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn: Khái niệm về chạy cự li ngắn |  |  | HS tự tập luyện |
| 2 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 3 | - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1-8( Nam-Nữ)  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, trò chơi do GV chọn.  - Chạy bền: Chạy dích dắc tiếp sức, một số động tác hồi tỉnh sau khi chạy. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 4 | - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1-8( Nam-Nữ). Học nhịp 9-17.  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật. Trò chơi phát triển sức nhanh( do GV chọn). |  |  | HS tự tập luyện |
| 3 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 5 | - Bài TD: Ôn nhịp 1-17  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật( do GV chọn)  - Trò chơi: Chạy đuổi, xuất phát cao- chạy 30/60m  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức: Cách kiểm tra mạch trước và sau chạy, theo dõi sức khỏe. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 6 | - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1-17, học nhịp 8-25  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật( do GV chọn).  - Trò chơi Chạy tốc độ cao, Xuất phát cao- chạy nhanh 30/60m |  |  | HS tự tập luyện |
| 4 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 7 | - Bài TD: Ôn nhịp 1-25  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật( do GV chọn)  - Trò chơi: Chạy tốc độ cao, xuất phát cao- chạy 30/60m  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật trên đường chạy do GV chọn. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 8 | - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1-25, học nhịp 26-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật( do GV chọn).  - Trò chơi: Lò cò tiếp sức: Học cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát cao- chạy lao. |  |  | HS tự tập luyện |
| 5 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 9 | - Bài TD: Ôn nhịp 1-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật( do GV chọn)  - Trò chơi: Chạy đuổi, xuất phát thấp- chạy lao  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 10 | - Bài thể dục: Ôn và hoàn thiện( nhịp 1-35)  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi chạy thoi tiếp sức hoặc do giáo viên chọn, xuất phát thấp- chạy lao. Học chạy giữa quãng( 60m) |  |  | HS tự tập luyện |
| 6 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 11 | - Bài TD: Ôn và hoàn thiện nhịp 1-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi Chạy đuổi hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp, Chạy lao- Chạy giữa quãng(60m).  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 12 | - Bài thể dục: Ôn và hoàn thiện( nhịp 1-35)  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi lò cò tiếp sức hoặc do giáo viên chọn, xuất phát thấp- chạy lao. Học chạy giữa quãng( 60m). Học chạy về đích và đánh đích. |  |  | HS tự tập luyện |
| 7 | **- Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 13 | - Bài TD: Ôn và hoàn thiện nhịp 1-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi lò cò tiếp sức hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh. Xuất phát thấp, Chạy lao- Chạy giữa quãng. Chạy về đích ,đánh đích cự li 60m.  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 14 | - Bài thể dục: Ôn và hoàn thiện( nhịp 1-35) có thể kiểm tra thử.  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi lò cò tiếp sức hoặc do giáo viên chọn: Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn |  |  | HS tự tập luyện |
| 8 | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **- chạy bền** | 15 | -- Bài TD: Ôn và hoàn thiện nhịp 1-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi Chạy đuổi hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp, Chạy lao- Chạy giữa quãng(60m).  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
|  | **-Lý thuyết** | 16 | **-** Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh( Mục 2) |  |  |  |
| 9 | **- -Bài TD**  **-Chạy ngắn** | 17 | - Bài thể dục: Ôn và hoàn thiện( nhịp 1-35) có thể kiểm tra thử.  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi lò cò tiếp sức hoặc do giáo viên chọn: Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
|  | **-Bài TD**  **-Chạy ngắn**  **- chạy bền** | 18 | -- Bài TD: Ôn và hoàn thiện nhịp 1-35  - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, trò chơi Chạy đuổi hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp, Chạy lao- Chạy giữa quãng(60m).  -Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| 10 | – Bài TD | 19 | * Bài TD: Kiểm tra |  |  | **Giaó viên trực tiếp kiểm tra học sinh** |
|  | **-Chạy ngắn**  **-ĐHĐN**  **-Chạy bền** | 20 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.  - ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng HS thực hiện còn yếu( do GV chọn): đội hình 0-3-6-9 Chạy đều, đứng lại., đổi chân khi đi sai nhịp  - Chạy bền: CHạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | GV hướng dẫn. HS tự tập luyện |
| 11 | **Chạyngắn**  **- ĐHĐN** | 21 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.  -ĐHĐN: Ôn đội hình 0-3-6-9, cách điều khiển đi đều, chạy đều-đứng lại, một số kĩ năng HS còn yếu( do GV) chọn |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **-Chạy ngắn**  **-ĐHĐN**  **-Chạy bền** | 22 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.  -ĐHĐN: Ôn và nâng cao kĩ năng ĐHĐN, đi đều-đứng lại, đổi chân khi đi sai nhịp  - Chạy bền: CHạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 12 | **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 23 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **-Chạy ngắn**  **-Đá cầu** | 24 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), có thể kiểm tra thử.  -Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 13 | **-Chạy ngắn**  **-Chạy bền** | 25 | - Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh( do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn.  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Đá cầu**  **-Chạy bền** | 26 | -Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển: Học: Đỡ cầu bằng ngực.  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 14 | **- Đá cầu** | 27 | -Đá cầu: Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, tâng cầu bằng mu bàn chân,đỡ cầu bằng ngực, một số điểm trong luật đá cầu( Phát cầu) |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Đá cầu**  **-Chạy bền** | 28 | -Đá cầu: Ôn tâng cầu( do GV chọn),đỡ cầu bằng ngực, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, giới thiệu về đấu tập và đấu tập  -Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 15 | **- Đá cầu** | 29 | -Đá cầu: Tâng cầu( do GV chọn),đỡ cầu bằng ngực, học: Một sô chiến thuật thi đấu đơn: đấu tập |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Đá cầu**  **-Chạy bền** | 30 | -Đá cầu: Tâng cầu( do GV chọn),đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Một số chiến thuật thi dấu đơn, đấu tập  -Chạy bền: Trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 16 | **- Đá cầu** | 31 | **-** Ôn đỡ cầu bằng ngực: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, đấu tập, kiểm tra thử. |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Đá cầu** | 32 | - Đá cầu: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực( Do GV chọn 2 nội dung kiểm tra hoặc HS bốc thăm) |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 17 | **Ôn tập** | 33 | **- Ôn tập học kỳ I** |  |  | **HS tự học tập luyện các bài tập bổ trợ** |
|  | **Kiểm tra** | 34 | **- Kiểm tra học kỳ I.** |  |  |  |
| 18 | **KT:RLTT** | 35 | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** |  |  |  |
|  | **KT:RLTT** | 36 | **- Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.** |  |  |  |

**TD8 - HỌC KÌ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Bài** | **PPCT** | **Nội dung** | **Điều chỉnh** | **Tích hợp** | **Tinh giản THEO CV 4040** |
| 19 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 37 | -Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ( Nhảy xa) đã học ở lớp 6,7 (do GV chọn)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 38 | -Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi lò cò tiếp sức(do GV chọn). Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà( cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3/5 bước vào ván giậm nhảy)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 20 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 39 | -Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi lò cò tiếp sức(do GV chọn). Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà giậm nhảy( Hoặc chạy đà 3-5-7 bước giậm nhảy)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 40 | -Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi lò cò tiếp sức(do GV chọn chạy đà 5/7 bước giậm nhảy bước bộ trên không)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 21 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 41 | -Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi lò cò tiếp sức(do GV chọn, chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không, học kĩ thuật trên không và tiếp đất bằng hố cát hoặc nệm)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 42 | -Nhảy xa: Trò chơi và một số động tác bổ trợ( Do GV chọn), hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 22 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 43 | -Nhảy xa: Như tiết 42( Trọng tâm là giai đoạn chạy đà- giậm nhảy)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 44 | -Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 23 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 45 | -Nhảy xa: Luyện tập chạy đà- giậm nhảy( Đầu chạm vật trên cao, chạy đà- giậm nhảy, vượt chướng ngại vật)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 46 | -Nhảy xa: Luyện tập chạy đà- giậm nhảy( Đầu chạm vật trên cao, chạy đà- giậm nhảy, vượt chướng ngại vật)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 24 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 47 | -Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 48 | -Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn, luyện tập hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 25 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 49 | -Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn, luyện tập hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy xa**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 50 | -Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn, luyện tập hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 26 | **-Nhảy xa**  **-TTTC** | 51 | -Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn, luyện tập hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi( có thể kiểm tra thử)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **-Nhảy xa**  **-TTTC**  **- Chạy bền** | 52 | -Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân( do GV chọn, luyện tập hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi( có thể kiểm tra thử)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  - -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 27 | **Nhảy xa** | 53 | **--Nhảy xa: Kiểm tra** |  |  | **Giáo viên trực tiếp kiểm tra học sinh** |
|  | **-Nhảy cao**  **-TTTC** | 54 | -Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ( nhảy cao) đã học ở lớp 6.7.8( do GV chọn)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 28 | **-Nhảy cao**  **-TTTC** | 55 | -Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ( do GV chọn). Học kĩ thuật chạy đà( Xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, cách đo đà và điều chỉnh đà)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy cao**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 56 | -Nhảy cao: Một số động tác bổ trợ( nhảy cao) đã học ở lớp 6,7.8( do GV chọn), kỹ thuật chạy đà( xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 29 | **-Nhảy cao**  **-TTTC** | 57 | -Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao( do GV chọn). Học kĩ thuật giậm nhảy( Xác định điểm giậm nhảy). Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ tr |
|  | **- Nhảy cao**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 58 | -Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ( nhảy cao) do GV chọn,chạy đà- đặt chân vào diểm giậm nhảy- Giậm nhảy đá lăng. Học giai đoạn qua xà và tiếp đất( Nhảy cao kiểu bước qua)  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 30 | **-Nhảy cao**  **-TTTC** | 59 | -Nhảy cao: Ôn đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng- qua xà và tiếp đất  - TTTC: Thực hiện heo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy cao**  **-TTTC**  **-Chạy bền** | 60 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 31 | **-Nhảy cao**  **-TTTC** | 61 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích  - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy cao**  **-Chạy bền** | 62 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử( do GV chọn)  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 32 | **- Nhảy cao**  **-Chạy bền** | 63 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử( do GV chọn)  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy cao**  **-Chạy bền** | 64 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử( do GV chọn)  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 33 | **- Nhảy cao**  **-Chạy bền** | 65 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử( do GV chọn)  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Nhảy cao**  **-Chạy bền** | 66 | -Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử( do GV chọn)  -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
| 34 | **- Ôn tập** | 67 | -Ôn tập học kỳ II |  |  | HS tự học các bài tập bổ trợ |
|  | **- Kiểm tra** | 68 | - Kiểm tra học kỳ II |  |  |  |
| 35 | **- KT: RLTT** | 69 | - Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. |  |  |  |
|  | **- KT: RLTT** | 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** |