

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN HỌC

MÔN: THỂ DỤC - LỚP : 9

Học kì I: 18 Tuần/36 Tiết

Học kì I: 17 Tuần/34 Tiết

Cả năm: 35 Tuần/70 Tiết

STT	Tuần	Chương	Bài/chủ đề	Mạch nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt theo từng môn học	Thời lượng (số tiết)	Hình thức tổ chức dạy học	Ghi chú
1	1		Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền- BTD - Chạy ngắn.	Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền; BTD từ nhịp 1đến 10; Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát mặt, vai, lưng hướng chạy.	+ Biết một số phương pháp đơn giản tập luyện sức bền; Biết cách thực hiện từ nhịp 1-10 của BTD,; Biết thực hiện trò chơi và các kĩ thuật trên. + Vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập.	2	cả lớp	
2	2		BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ nhịp 1-10. Học từ 11-18 (Nữ), từ 11-19 (Nam); Chạy ngắn: Trò chơi (GV chọn), tư thế sẵn sàng xuất phát, ngồi mặt hướng chạy xuất phát; Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng cực điểm và cách khắc phục.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-18 Nữ), từ 1-19 (Nam); Biết cách thực hiện trò chơi , tư thế sẵn sàng xuất phát, ngồi mặt hướng chạy xuất phát; Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên, hiện tượng cực điểm và cách khắc phục. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	

3	3		BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ nhịp 1-18 (nữ), 1-19 (nam). Học từ 19-25 (Nữ); Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay, xuất phát cao chạy nhanh.Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-25 Nữ), từ 1-19 (Nam); Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay, xuất phát cao chạy nhanh; Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên, hiện tượng cực điểm và cách khắc phục. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
4	4		BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ nhịp 1-25 (nữ), từ nhịp 1-19 (nam) . Học từ 26-29 (Nữ), từ 20-26 (Nam); Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, ngồi lưng hướng chạy xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh.Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-29 Nữ), từ 1-26 (Nam); Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, ngồi lưng hướng chạy xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh.Biết hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
5	5		BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ nhịp 1-29 (nữ), từ nhịp 1-26 (nam) . Học từ 30-34(Nữ), từ 27-36 (Nam); Chạy ngắn: Ôn trò chơi, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, ngồi lưng hướng chạy xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh, kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-34 (Nữ), từ 1-36 (Nam); Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, ngồi lưng hướng chạy xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh, kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao. Biết Chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	

6	6	BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ nhịp 1-34 (nữ), từ nhịp 1-36 (nam); Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-34 (Nữ), từ 1-36 (Nam); Biết cách thực hiện bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng. Biết Chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp - phân nhóm.	
				+ Thực hiện cơ bản các kỹ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
7	7	BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Học từ 37-40 (nam), từ 35 - 40 (Nữ), Ôn từ nhịp 1-40 (nữ), từ nhịp 1-40 (nam); Chạy ngắn: Ôn bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng (50m), một số điểm của . Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-40 (Nữ), từ 1-40 (Nam); Biết cách thực hiện bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng, một số điểm của . Biết Chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm	
				+ Thực hiện cơ bản các kỹ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
8	8	BTD phát triển chung- chạy ngắn - Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (Mục 2).	BTD: Học từ 41-45 (nam), từ 41 - 45 (Nữ); Chạy ngắn: Ôn bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng (50m), Một số điểm của luật. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (Mục 2).	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-40 (Nữ), từ 1-40 (Nam); Biết cách thực hiện bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng, một số điểm của luật. Biết một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền .	2	cả lớp- phân nhóm	
				+ Thực hiện cơ bản các kỹ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.			

9	9		BTD phát triển chung- chạy ngắn - chạy bền.	BTD: Ôn từ 1-45 (nam), từ 1 - 45 (Nữ); Chạy ngắn: Ôn bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-45 (Nữ), từ 1-45 (Nam); Biết cách thực hiện bước nhỏ, chạy đạp sau, kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- chạy về đích. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
10	10		BTD phát triển chung- chạy ngắn - nhảy xa- chạy bền.	BTD: kiểm tra 1 tiết; Chạy ngắn: Ôn bài tập phát triển sức nhanh, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Nhảy xa: Phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy- bật cao, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện bài thể dục từ nhịp 1-45 (Nữ), từ 1-45 (Nam); Biết cách thực hiện bài tập phát triển sức nhanh, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Nhảy xa: Phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy- bật cao, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
11	11		Chạy ngắn - nhảy xa- chạy bền.	Chạy ngắn: một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Nhảy xa: Phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy- bật cao, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Biết: Phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy- bật cao, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm	

					+ Thực hiện cơ bản các kĩ thuật , động tác . Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
12	12	Chạy ngắn - nhảy xa- chạy bền.	Chạy ngắn: một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Nhảy xa: Ôn chạy đà giảm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi, xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng- về đích; Biết: chạy đà giảm nhảy trên không tiếp đất bằng hai chân, một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm		
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
13	13	Nhảy xa- chạy bền.	Nhảy xa: Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện : Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm		
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
14	14	Nhảy xa- chạy bền.	Nhảy xa: Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện : Một số bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm		
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			

15	15		Nhảy xa- chạy bền.	Nhảy xa: Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện : Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm	
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
16	16		Nhảy xa- chạy bền.	Nhảy xa: Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện : Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm	
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
17	17		Ôn tập- kiểm tra học kì I	Nhảy xa: Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.	+ Biết cách thực hiện : Một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.	2	cả lớp- phân nhóm	
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
18	18		Kiểm tra học kì I	Kiểm tra kỹ thuật chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi (Trọng tâm các giai đoạn kỹ thuật).	+ Biết cách thực hiện : các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.	2	cả lớp- phân nhóm	
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			

19	19	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, trò chơi; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, trò chơi; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
20	20	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy ; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
21	21	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất ; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm	

					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
22	22	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất ; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm		
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			
23	23	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Ôn đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà 1 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không và tiếp đất ; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên.	2	cả lớp- phân nhóm		
					+ Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.			

24	24	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
25	25	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
26	26	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	

27	27	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
28	28	Nhảy cao- bóng chuyền- chạy bền	Nhảy cao: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.	+ Biết cách thực hiện: Một số động tác hỗ trợ thể lực, hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: chạy trên địa hình tự nhiên. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
29	29	Nhảy cao- bóng chuyền- đá cầu.	Nhảy cao: Kiểm tra 1 tiết ; Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Đá cầu di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.	+ Biết cách thực hiện: Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Biết: di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. + Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	

30	30	Bóng chuyền- đá cầu	Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Đá cầu di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, tâng cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng ngực, đá cầu co chân chính diện bằng mu bàn chân	+ Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng. Biết: di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, tâng cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng ngực, đá cầu co chân chính diện bằng mu bàn chân. + Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	cả lớp- phân nhóm	
31	31	Bóng chuyền- đá cầu	Bóng chuyền: Ôn một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng. Đá cầu di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số điểm của luật,, đấu tập.	+ Biết thực hiện: một số động tác hỗ trợ, chuyền bóng, đệm bóng. Biết: di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số điểm của luật, đấu tập. + Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	phân nhóm	
32	32	Đá cầu	Đá cầu di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, Học một số chiến thuật đá cầu, một số điểm của luật, đấu tập.	+ Biết thực hiện: Di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, một số chiến thuật đá cầu, một số điểm của luật, đấu tập. + Thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật , động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.	2	phân nhóm	
33	33	Đá cầu	Đá cầu di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, Học một số chiến thuật đá cầu, một số điểm của luật, đấu tập.	+ Biết thực hiện: Di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái, một số chiến thuật đá cầu, một số điểm của luật, đấu tập.	2	cả lớp- phân nhóm	

					+ Thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật, động tác. Vận dụng để tự tập hằng ngày.		
34	34	Ôn tập- kiểm tra học kì II	Nhảy cao: Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (Trọng tâm các giai đoạn kỹ thuật).	+ Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật. Vận dụng vào thực tế.	2	cả lớp- phân nhóm	
35	35	Kiểm tra học kì II	Nhảy cao: Kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua (Trọng tâm các giai đoạn kỹ thuật).	+ Biết cách thực hiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật. Vận dụng vào thực tế.	2	cả lớp- phân nhóm	

Tổ trưởng duyệt

Ký tên

Nguyễn Hữu Cận