**Phụ lục I**

**KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC VÀ TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

(*Kèm theo Công văn số 5512 /SGDĐT-GDTrH ngày18 tháng12 năm 2021 của Sở GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN**  **TỔ: THÊ DỤC – QUỐC PHÒNG** | **CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**MÔN THỂ DỤC LỚP 10**

(Năm học 2022- 2023)

**1. Đặc điểm tình hình:**

**1.1. Số lớp:** 10**; Số học sinh:** 420**; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn** (nếu có):…………

**1.2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:**7;**Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: 0; Đại học:7 ; Trên đại học:

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên [[1]](#footnote-2):** Tốt: 07; Khá: 0; Đạt 0; Chưa đạt:0

**1.3. Thiết bị dạy học:***(Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng trong các tiết dạy; yêu cầu nhà trường/bộ phận thiết bị chủ động cho tổ chuyên môn; đặc biệt các đồ dùng dạy học dùng cho việc đổi mới phương pháp dạy học)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Bóng đá | 20 quả |  |  |
| 2 | Bóng chuyền | 20 quả |  |  |
| 3 | Bóng rỗ | 20 quả |  |  |
| 4 | Cầu đá | 1 cầu/ 1hs |  |  |
| 5 | Bộ xà nhảy cao | 1 bộ |  |  |
| 6 | Hố nhảy xa | 1 hố |  |  |

**1.4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập***(Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên phòng** | **Số lượng** | **Phạm vi và nội dung sử dụng** | **Ghi chú** |
| 1 | Sân tập nội dung thực hành | 01 | Tất cả các môn. |  |
| 2 |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**2. Kế hoạch dạy học[[2]](#footnote-3)**

**2.1. Phân phối chương trình**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BIỂU ĐIỂM MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 10** | | | | | | | |
| **Học kì I** | | | | **Học kì II** | | | |
| **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | | **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | |
| Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì | Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNHMÔN BÓNG ĐÁ - LỚP 10**

**Số tiết: 70 (mỗi buổi 2 tiết)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | Nội dung | **Tuần**  **Tiết** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** |
| 1 | **Phần 1: Kiến thức chung** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Ôn**  **tập**  **và kiểm**  **tra** | | |
| **Chủ đề:** Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất | 2 | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Phần 2: Thể thao tự chọn**  **BÓNG ĐÁ** | **61** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chủ đề 1:** Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá | 5 |  |  |  |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chủ đề 2:** Kĩ thuật dẫn bóng | 12 | x | x | x | x | x | x | X | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chủ đề 3:** Kĩ thuật đá bóng | 12 | x | x | x | x | x | x | X | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chủ đề 4:** Kĩ thuật dừng bóng | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  | x |
| **Chủ đề 5:** Kĩ thuật ném biên và đánh đầu | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **Chủ đề 6:** Kĩ thuật thủ môn | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
|  | **KIỂM TRA** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Kiểm tra đánh giá môn bóng đá | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| 2. Kiểm tra thể lực học sinh | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
|  | **TỔNG CỘNG** | 70 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |

Ghi chú: (x) thực hành; (-) lý thuyết; Kiểm tra đánh giá định kỳ tuần: 9 – 18 – 26 – 35; kiểm tra thể lực tuần: 29 – 30 - 31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN BÓNG ĐÁ - LỚP 10** | | | | |
| **STT**  (Tuần) | **Bài học/chủ đề**  **(1)** | **Số tiết**  *(Nội dung/Mạch kiến thức)*  **(2)** | | **Yêu cầu cần đạt**  **(3)** |
| **HỌC KỲ I** | | | | |
| **1** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sử dụng các yếu tố của không khí để tập luyện.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *-Biết sác dụng các yếu tố của không khí để tập luyện.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **2** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Biết sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **3** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện.  - Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để tập luyện.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Biết sử dụng các yếu tố của môi trường nước và các yếu tố của địa hình tự nhiên để tập luyện.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **4** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sử dụng yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Biết sử dụng yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **5** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sử dụng yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Biết sử dụng yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **6** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Nguồn gốc môn bóng đá.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Hiểu được nguồn gốc môn bóng đá.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  \* **Kiểm tra 15 phút:** Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân; kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **7** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sự phát triển của bóng đá hiện đại.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Hiểu được sự phát triển của bóng đá hiện đại.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **8** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sự phát triển của bóng đá hiện đại.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. | *- Hiểu được sự phát triển của bóng đá hiện đại.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **9** | 1. Kĩ thuật dẫn bóng  2. Kĩ thuật đá bóng  **Kiểm tra giữa kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân* |
| Tiết 2 | **-** Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân;  - Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân; kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.* |
| **10** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sự phát triển của bóng đá hiện đại.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được sự phát triển của bóng đá hiện đại.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **11** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **12** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **13** | 1. Bài: Lịch sử ra đời, sự phát triển môn bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được lịch sử ra đời, phát triển môn bóng đá ở Việt Nam.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **14** | 1. Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Sân thi đấu; bóng thi đấu.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được Sân thi đấu; bóng thi đấu.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* **Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **15** | 1. Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Số lượng cầu thủ; trang phục cầu thủ.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được số lượng cầu thủ; trang phục cầu thủ.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **16** | 1. Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Trọng tài; trợ lí trọng tài.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được vai trò của trọng tài; trợ lí trọng tài.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **17** | 1. Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.  2. Kĩ thuật dẫn bóng  3. Kĩ thuật đá bóng | Tiết 1 | - Thời gian của trận đấu; bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.  - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Hiểu được thời gian của trận đấu; bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **18** | **- Ôn tập**  **- Kiểm tra cuối kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.  - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân; kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.  - Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân; kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| **HỌC KỲ II** | | | | |
| **19** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **20** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **21** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **22** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **23** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Biết thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* **Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **24** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **25** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật ném biên*. |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắn bóng lăn sệt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **26** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn  **Kiểm tra giữa kỳ II** |  | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên  - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt. | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật ném biên*.  *- Thực hiện được kĩ thuật ném biên*. |
|  | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.  - Kĩ thuật ném biên  - Kĩ thuật bắn bóng lăn sệt. | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật ném biên*.  *- Thực hiện được kĩ thuật ném biên*. |
| **27** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **28** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **29** | 1. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  2. Kĩ thuật thủ môn  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.  - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay. | *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.* |
| Tiết 2 | **- Bật xa tại chỗ**  **- Nằm ngữa gập thân** | *.- Thực hiện được bật xa tại chỗ; nằm ngữa gập thân.* |
| **30** | 1. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  2. Kĩ thuật thủ môn  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.  - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay. | *dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.* |
| Tiết 2 | **- Chạy 30 m xuất phát cao** | *.- Thực hiện được chạy 30 m xuất phát cao* |
| **31** | 1. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  2. Kĩ thuật thủ môn  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.  - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay. | *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.* |
| Tiết 2 | **- Chạy tùy sức 5 phút** | *.- Thực hiện được chạy tùy sức 5 phút.* |
| **32** | 1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. | *- Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.  **- Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **33** | \* Ôn tập  1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa | *- Thực hiện đượckĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **34** | \* Ôn tập  1. Kĩ thuật dừng bóng  2. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu  3. Kĩ thuật thủ môn | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. | *- Thực hiện đượckĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **35** | **Ôn tập**  **Kiểm tra cuối kỳ II** | Tiết 1 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.  - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay. | *- Thực hiện đượckĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.  - Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.  - Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay. | *- Thực hiện đượckĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.* |

**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH MÔN BÓNG CHUYỀN - LỚP 10**

**Số tiết: 70 (mỗi buổi 2 tiết)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung** | **Tuần**  **Tiết** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** |
| 1 | **Phần 1: Kiến thức chung** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Ôn**  **tập**  **và kiểm**  **tra** | | |
| **Chủ đề:** Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất |  | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Phần 2: Thể thao tự chọn**  **BÓNG CHUYỀN** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Chủ đề 1:** Sơ lượt lịch sử phát triển – một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Sơ lượt lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thê giới và Việt Nam |  |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 2:** một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Chủ đề 2:** Kĩ thuật tư thế chuẩn bị, di chuyển và chuyền bóng cơ bản | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật tư thế chuẩn bị | 2 | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 2:** Kĩ thuật di chuyển cơ bản | 4 | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 3:** Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt | 12 |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 4:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | 12 |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Chủ đề 3:** Kĩ thuật phát bóng, đập bóng và chắn bóng cơ bản | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **Bài 2:** Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **Bài 3:** Kĩ thuật chắn bóng | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| 6 | **KIỂM TRA** | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Kiểm tra đánh giá môn bóng chuyền | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| 2. Kiểm tra thể lực học sinh | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| 7 | **TỔNG CỘNG** | **70** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Ghi chú: (x) thực hành; (-) lý thuyết; Kiểm tra đánh giá định kỳ tuần: 9 – 18 – 26 – 35; kiểm tra thể lực tuần: 29 – 30 - 31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN BÓNG CHUYỀN - LỚP 10** | | | | |
| **STT**  (Tuần) | **Bài học/chủ đề**  **(1)** | **Số tiết**  *(Nội dung/Mạch kiến thức)*  **(2)** | | **Yêu cầu cần đạt**  **(3)** |
| **HỌC KỲ I** | | | | |
| **1** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị.  3. Kĩ thuật di chuyển cơ bản | Tiết 1 | - Khái niệm về sức khỏe.  - Kĩ thuật tư thế chuẩn bị. | *- Hiểu được khái niệm về sức khỏe.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật di chuyển cơ bản.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật di chuyển cơ bản.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **2** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị.  3. Kĩ thuật di chuyển cơ bản | Tiết 1 | - Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.  - Kĩ thuật tư thế chuẩn bị. | *- Hiểu được vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật di chuyển cơ bản  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật di chuyển cơ bản*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **3** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật tư thế chuẩn bị.  3. Kĩ thuật di chuyển cơ bản | Tiết 1 | - Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.  - Kĩ thuật tư thế chuẩn bị. | *- Hiểu được vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.*  *- Thực hiện đượckĩ thuật tư thế chuẩn bị.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật di chuyển cơ bản  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật di chuyển cơ bản*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **4** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển cơ bản  3. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | Tiết 1 | - Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật di chuyển cơ bản | *- Hiểu được dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*  *- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển cơ bản.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **5** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **6** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Lịch sử hình thành môn bóng chuyền?  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được lịch sử hình thành môn bóng chuyền.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt  \* **Kiểm tra 15 phút:** | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **7** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thế giới.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thế giới.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **8** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền ở Việt Nam.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền ở Việt Nam.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **9** | 1. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  2. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt  **Kiểm tra giữa kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt* |
| **10** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng chuyền?  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển của môn Bóng chuyền*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **11** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Kích thước của sân và chiều cao của lưới thi đấu bóng chuyền cho nam, nữ là bao nhiêu? Các tiêu chuẩn của bóng?  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được kích thước của sân và chiều cao của lưới thi đấu bóng chuyền cho nam, nữ là bao nhiêu;Các tiêu chuẩn của bóng.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **12** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Trận đấu chính thức của bóng chuyền có mấy hiệp? Điểm kết thúc của mỗi hiệp là bao nhiêu?  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được trận đấu chính thức của bóng chuyền có mấy hiệp; Điểm kết thúc của mỗi hiệp là bao nhiêu.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **13** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Vị trí và xoay vòng khi thi đấu bóng chuyền.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được vị trí và xoay vòng khi thi đấu bóng chuyền.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **14** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. . | *- Hiểu được một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* **Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **15** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **16** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **17** | 1. Bài: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.  2. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  3. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | Tiết 1 | - Một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.  - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Hiểu được một số điều luật cơ bản của Luật Bóng chuyền.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **18** | **- Ôn tập**  **- Kiểm tra cuối kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.  - Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt | *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.* |
| **HỌC KỲ II** | | | | |
| **19** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Biết thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Biết thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **20** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Biết thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Biết thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **21** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặ .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Biết thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Biết thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **22** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Biết thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Biết thực hiện kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **23** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  -  Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* **Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **24** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **25** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **26** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng  **Kiểm tra giữa kỳ II** | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Kĩ thuật chắn bóng. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  -  Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Kĩ thuật chắn bóng. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.* |
| **27** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **28** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **29** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | **- Bật xa tại chỗ**  **- Nằm ngữa gập thân** | *.- Thực hiện được bật xa tại chỗ; nằm ngữa gập thân.* |
| **30** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | **- Chạy 30 m xuất phát cao** | *.- Thực hiện được chạy 30 m xuất phát cao* |
| **31** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt .  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | **- Chạy tùy sức 5 phút** | *.- Thực hiện được chạy tùy sức 5 phút.* |
| **32** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  -Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  **- Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **33** | 1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **34** | \* Ôn tập  1. Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  2. Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  3. Kĩ thuật chắn bóng. | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chắn bóng.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **35** | **Ôn tập**  **Kiểm tra cuối kỳ II** | Tiết 1 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Kĩ thuật chắn bóng. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.  - Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Kĩ thuật chắn bóng. | *- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.*  *- Thực hiện được kĩ thuật chắn bóng.* |

**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNHMÔN BÓNG RỔ - LỚP 10**

**Số tiết: 70 (mỗi buổi 2 tiết)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **NỘI DUNG** | **Tuần**  **Tiết** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** |
| **1** | **Phần 1: Kiến thức chung** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Ôn**  **tập**  **và kiểm**  **tra** | | |
| Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chât |  | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Phần 2: Thể thao tự chọn-BÓNG RỔ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chủ đề 1**: Sơ lược về lịch sử phát triển – Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Sơ lược về lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt nam |  |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 2:** Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển – dẫn và chuyền bóng** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật di chuyển | 9 | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 2:** Kĩ thuật dẫn bóng | 9 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 3:** Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **Bài 2:** phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **Bài 3:** Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| **5** | **KIỂM TRA** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Kiểm tra đánh giá môn bóng rổ | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |
| 2. Kiểm tra thể lực học sinh | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |
| **6** | **TỔNG CỘNG** | **70** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |

Ghi chú: (x) thực hành; (-) lý thuyết; Kiểm tra đánh giá định kỳ tuần: 9 – 18 – 26 – 35; kiểm tra thể lực tuần: 29 – 30 – 31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN BÓNG RỔ - LỚP 10** | | | | |
| **STT**  (Tuần) | **Bài học/chủ đề**  **(1)** | **Số tiết**  *(Nội dung/Mạch kiến thức)*  **(2)** | | **Yêu cầu cần đạt**  **(3)** |
| **HỌC KỲ I** | | | | |
| **1** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Khái niệm về sức khỏe.  - Kĩ thuật di chuyển đổi hướng. | *- Hiểu được khái niệm về sức khỏe.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **2** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.  - Kĩ thuật di chuyển đổi hướng. | *- Hiểu được vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **3** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.  - Kĩ thuật di chuyển đổi hướng. | *- Hiểu được vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.*  *- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **4** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật di chuyển đổi hướng. | *- Biết cách sử dụng dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*  *- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **5** | 1. Bài: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. | *- Biết cách sử dụng dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất*  *- Biết thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **6** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Lịch sử hình thành môn Bóng rổ trên thế giới.  - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. | *- Hiểu được lịch sử hình thành môn Bóng rổ trên thế giới.*  *- Biết thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  \* **Kiểm tra 15 phút:** | *- Biết thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **7** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới.  - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. | *- Hiểu được lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới.*  *- Thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. - Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **8** | 1. Bài: Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.  2. Kĩ thuật di chuyển.  3. Kĩ thuật dẫn bóng. | Tiết 1 | - Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ ở Việt Nam.  - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. | *- Hiểu được sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ ở Việt Nam.*  *- Thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. - Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **9** | 1. Kĩ thuật di chuyển.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  **Kiểm tra giữa kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận* |
| **10** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Định nghĩa thế nào là thi đấu bóng rổ; Kích thước và vị trí tính điểm của sân thi đấu.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được thế nào là thi đấu bóng rổ; kích thước và vị trí tính điểm của sân thi đấu.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết hực hiệnkĩ thuật bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **11** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Thiết bị thi đấu trên sân; đội bóng; thời gian thi đấu.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được thiết bị thi đấu trên sân; đội bóng; thời gian thi đấu.*  *- Thực hiện được Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến tiến đánh cầu thấp tay.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết hực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **12** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Tình trạng của bóng; cách chơi bóng; động tác ném rổ.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được Tình trạng của bóng; cách chơi bóng; động tác ném rổ.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **13** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Bóng được tính điểm và số điểm; hội ý; thay người; Luật dẫn bóng.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được bóng được tính điểm và số điểm; hội ý; thay người; Luật dẫn bóng.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **14** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Luật chạy bước; Luật 3 giây; đối thủ bị kèm sát.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được luật chạy bước; Luật 3 giây; đối thủ bị kèm sát.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* **Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **15** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Luật 8 giây; Luật 24 giây; Bóng trở về sân sau.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được Luật 8 giây; Luật 24 giây; Bóng trở về sân sau. .*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **16** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Va chạm – Nguyên tắc chung; lỗi cá nhân.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được va chạm – Nguyên tắc chung; lỗi cá nhân.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **17** | 1. Bài: Một số điều luật về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.  2. Kĩ thuật dẫn bóng.  3. Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | Tiết 1 | - Đối thủ phạm 5 lỗi; lỗi đồng đội – Xử phạt.  - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận. | *- Hiểu được đối thủ phạm 5 lỗi; lỗi đồng đội – Xử phạt.*  *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được* Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **18** | **- Ôn tập**  **- Kiểm tra cuối kỳ I** | Tiết 1 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.  - Kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực. | *- Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận.*  *- Thực hiện được kĩ thuật bắt và chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực.* |
| **HỌC KỲ II** | | | | |
| **19** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Biết thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **20** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Biết thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **21** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Biết thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Biết thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **22** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **23** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **24** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **25** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **26** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **Kiểm tra giữa kỳ II** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| **27** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **28** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **29** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| Tiết 2 | **- Bật xa tại chỗ**  **- Nằm ngữa gập thân** | *.- Thực hiện được bật xa tại chỗ; nằm ngữa gập thân.* |
| **30** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| Tiết 2 | **- Chạy 30 m xuất phát cao** | *- Thực hiện được chạy 30 m xuất phát cao* |
| **31** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai.  **- Kiểm tra thể lực** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| Tiết 2 | **- Chạy tùy sức 5 phút** | *.- Thực hiện được chạy tùy sức 5 phút.* |
| **32** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  **- Kiểm tra 15 phút** | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Thực hiện được các nội dung, yêu cầu của GV trong giờ kiểm tra.* |
| **33** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **34** | 1. Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên vai.  2. Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ném rổ bằng 1 tay trên vai. | Tiết 1 | - Kĩ thuận tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ. | *- Thực hiện đượckĩ thuật tại chỗ ném rổ.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.* |
| Tiết 2 | - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.  \* Tổ chức trò chơi; rèn luyện thể lực; tổ chức thi đấu (GV chọn 1 trong 3 hoạt động) | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.*  *- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.* |
| **35** | **Ôn tập**  **Kiểm tra cuối kỳ II** | Tiết 1 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |
| Tiết 2 | - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ và ném rổ.  - Phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai. | *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.*  *- Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển 2 bước ném rổ bằng một tay trên vai.* |

**Phụ lục I**

**KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC VÀ TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

(*Kèm theo Công văn số 5512 /SGDĐT-GDTrH ngày18 tháng12 năm 2021 của Sở GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN**  **TỔ: THÊ DỤC – QUỐC PHÒNG** | **CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**MÔN THỂ DỤC LỚP 11**

(Năm học 2022- 2023)

**1. Đặc điểm tình hình:**

**1.1. Số lớp:** 10**; Số học sinh:** 405**; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn** (nếu có):…………

**1.2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:**7;**Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: 0; Đại học:7 ; Trên đại học:

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên [[3]](#footnote-4):** Tốt: 07; Khá: 0; Đạt 0; Chưa đạt:0

**1.3. Thiết bị dạy học:***(Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng trong các tiết dạy; yêu cầu nhà trường/bộ phận thiết bị chủ động cho tổ chuyên môn; đặc biệt các đồ dùng dạy học dùng cho việc đổi mới phương pháp dạy học)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Bóng đá | 20 quả |  |  |
| 2 | Bóng chuyền | 20 quả |  |  |
| 3 | Bóng rỗ | 20 quả |  |  |
| 4 | Cầu đá | 1 cầu/ 1hs |  |  |
| 5 | Bộ xà nhảy cao | 1 bộ |  |  |
| 6 | Hố nhảy xa | 1 hố |  |  |

**2. Kế hoạch dạy học**

**2.1. Kế hoạch kiểm tra đánh giá môn GDTC 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SỐ CỘT KIỂM TRA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 11** | | | | | | | |
| **Học kì I** | | | | **Học kì II** | | | |
| **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | | **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | |
| Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì | Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

**2.2. Kế hoạch dạy học chi tiết**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tiết** | **Chủ đề bài học** | **Yêu cầu cần đạt** | | **Hình thức/địa điểm tổ chức dạy học** | **Gợi ý hướng dẫn thực hiện** |
| **1** | *1* | LÝ THUYẾT  1  - Giới thiệu mục tiêu môn học. Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT. (Nguyên tắc vừa sức) | 1*. Kiến thức:*  - Biết khái niệm, nội dung, yêu cầu của nguyên tắc vừa sức; nguyên tắc hệ thống.  *2.Kỹ năng:*  - Lựa chọn được một số bài tập vừa sức để tập luyện. | | Dạy cả lớp, nhóm, cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, tài liệu để tham gia xây dưng bài học. |
| 2 | THỂ DỤC  1  Học động tác từ 1 đến 2 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ) | 1*. Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ 9 động tác chung cho nam và nữ từ động tác 1 đến động tác 2.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 2 bài TDNĐ 9 động tác chung cho nam và nữ | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **2** | *3* | LÝ THUYẾT  2  Giáo dục kiến thức An toàn dưới nước. | *1.Kiến thức:*  - Nắm vững nội dung kiến thức an toàn dưới nước  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được một số kỹ năng trong nội dung an toàn dưới nước. | | Dạy cả lớp, nhóm, cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, tài liệu để tham gia xây dưng bài học. |
| 4 | THỂ DỤC  2  - Ôn đ/t từ 1-2. Học đ/t 3-4 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ) | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ 9 động tác chung cho nam và nữ từ động tác 1 đến động tác 4.  *2.Kỹ năng:*  - Thức hiện cơ bản đúng đ/t 1,2. Bước đầu thực hiện được động tác 3,4 | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **3** | *5* | THỂ DỤC  3  *-* Ôn đ/t từ 1-4. Học đ/t 5-6 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ) | *1.Kiến thức*:  -Biết cách thực hiện động tác từ 1 đến 6 bài TDNĐ 9 động tác chung nam – nữ  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1 đến 4. Thực hiện được động tác 5 và 6. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 6 | BÓNG CHUYỀN  1  - Chuyền bóng cao tay bằng  hai tay.  - Đệm bóng; phát bóng thấp tay chính diện.  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức  nhanh, khoéo léo | *1.Kiến thức*:  - Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng; Phát bóng thấp tay chính diện.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng; Phát bóng thấp tay chính diện. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **4** | *7* | THỂ DỤC  4  - Ôn đ/t từ 1-6. Học đ/t 7 đến 9 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ) | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện động tác từ 1 đến 9 bài TDNĐ 9 động tác chung Nam – Nữ.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1 đến 6. Bước đầu thực hiện được động tác từ 7 đến 9. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 8 | BÓNG CHUYỀN  2  - Chuyền bóng cao tay bằng hai  tay; đệm bóng.  - Phát bóng thấp tay chính diện;  - Một sô bài tập phối hợp.  - Trò chơi vận động (hoặc thi  đấu tập) | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, chuyền bóng cao bằng hai tay; Đệm bóng; Phát bóng thấp tay chính diện.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng  KTchuyền bóng cao tay bằng  Hai tay, đệm bóng, phát bóng  thấp tay chính diện | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **5** | *9* | THỂ DỤC  5  - Ôn và ghép nhạc bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ. | *1.Kiến thứ :*  - Biết cách ghép nhạc bài TDNĐ 9 động tác chung Nam – Nữ  *2.Kỹ năng:*  - Bước đầu phối hợp được các động tác với nhạc | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 10 | BÓNG CHUYỀN  3  - Một số bài tập phối hợp;  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình.  - Trò chơi vận động (hoặc thi đấu tập) | *1.Kiến thứ :*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình . | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **6** | *11* | THỂ DỤC  6  - Ôn và ghép nhạc bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ.  - Hướng dẫn học sinh tập Dân vũ, Cha cha cha tập thể... | *1.Kiến thức :*  **-** Biết cách thực hiện bài Dân vũ cha cha cha**;** Bài TDNĐ 9 động tác (nam, nữ)  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được Bài TDNĐ 9 đ/t với nhạc. Bước đầu thực hiện được Dân vũ cha cha cha | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 12 | BÓNG CHUYỀN  4  - Một số bài tập phối hợp;  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thứ :*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 7 | *13* | THỂ DỤC  7  Hoàn thiện bài TDNĐ 9 động  tác (Nam, Nữ). Trò chơi.  - Hướng dẫn học sinh tập Dân vũ, Cha cha cha tập thể... | *1.Kiến thức :*  **-** Biết cách thực hiện bài Dân vũ cha cha cha**;** Bài TDNĐ 9 động tác (nam, nữ)  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được Bài TDNĐ 9 động tác với nhạc. Bước đầu thực hiện được Dân vũ cha cha cha | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 14 | BÓNG CHUYỀN  5  - Một số bài tập phối hợp.  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **8** | *15* | THỂ DỤC  8  ***Kiểm tra thường xuyên***  ***(1)*** | *1.Kiến thức:*  -Biết cách thực hiện bài TDNĐ 9 động tác chung nam và nữ.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng hiện bài TDNĐ 9 động tác chung nam và nữ | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 16 | BÓNG CHUYỀN  6  - Một số bài tập phối hợp;  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 9 | *17* | **BƠI LỘI**  **1**  *Kỹ thuật bơi ếch, cứu đuối* | 1. Kiến thức:  - Biết được cách thực hiện KT bơi ếch và KT cứu đuối.  2. Kỹ năng  - Thực hiện được KT bơi ếch và KT cứu đuối. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 18 | BÓNG CHUYỀN  7  ***Kiểm tra giữa kỳ***  ***(2)***  - *Phát bóng thấp tay nghiêng mình.*  - Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền. | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. Biết một số điểm về Luật Bóng chuyền.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được một số BT phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **10** | *19* | **BƠI LỘI**  **2**  *Kỹ thuật bơi ếch, cứu đuối* | 1. Kiến thức:  - Biết được cách thực hiện KT bơi ếch và KT cứu đuối.  2. Kỹ năng  - Thực hiện được KT bơi ếch và KT cứu đuối. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 20 | BÓNG CHUYỀN  8  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình.  - Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật. | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện KT phát bóng thấp tay nghiêng mình; Biết một số điểm về Luật BC. Đấu tập.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được KT phát bóng thấp tay nghiêng mình . Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **11** | *21* | TIẾP SỨC  1  - Giới thiệu kĩ thuật chạy tiếp  sức.  - Học kỹ thuật trao- nhận gậy.  (BT1,2). | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện chạy tiếp sức 4x100m, bài tập bổ trợ kỹ thuật  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 22 | BÓNG CHUYỀN  9  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật) | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình; Đấu tập.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **12** | *23* | TIẾP SỨC  2  Ôn KT trao - nhận gậy (BT 1,2).  Học KT xuất phát người số1  (BT3,4).  XP của người nhận tín gậy số  2,3,4. Bài tập PTTL. | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện được KT bổ trợ kỹ thuật trao - nhận gậy; LT XP của người số 1; XP của người nhận tín gậy 2,3,4.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được KT bổ trợ kỹ thuật trao - nhận gậy; LT XP của người số 1; XP của người nhận tín gậy 2,3,4. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 24 | BÓNG CHUYỀN  10  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **13** | *25* | TIẾP SỨC  3  - Ôn KT xuất phát người số 1 (BT3,4) – XP người nhận tín gậy 2,3,4.  Học kỹ thuật phối hợp trao – nhận gậy. | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 26 | BÓNG CHUYỀN  11  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật | *1.Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện chuyền bóng , đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **14** | *27* | TIẾP SỨC  4  - Học KT trao- nhận gậy : Trao – nhận tín gậy khi chạy chậm và chạy nhanh theo nhóm 3 người (số 1, số 2 và số 3; số 2, số 3 và số 4). Số 1 XPT với tín gậy. BTPT tốc độ: chạy lặp lại 3lần x 30 m. | *1.Kiến thức:* - Biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật.  *2.Kỹ năng:* - Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 28 | BÓNG CHUYỀN  12  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật) | *.Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện chuyền bóng , đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **15** | 29 | TIẾP SỨC  5  - Ôn KT trao – nhận tín gậy: Trao nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT2- phần phối hợp theo nhóm 2 người). BTPT tốc độ : chạy lặp lại 3 lần x 30 m. | *1.Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 30 | BÓNG CHUYỀN  13  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ chiến thuật | *.Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện chuyền bóng , đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. Vận dụng vào đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **16** | *31* | TIẾP SỨC  6  Hoàn thiện KT trao – nhận tín  gậy:  + Trao nhận tín gậy trong khu  vực 20m quy định với vạch báo  hiệu chuẩn  (BT2 - phần phối hợp theo nhóm  3 người).  + Trao – nhận tín gậy trong khu  vực 20m quy định với vạch báo  hiệu chuẩn (BT3). BTPT tốc độ:  chạy lặp lại 3 lần x 30m. | *Kiến thức:*  - Biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được bài tập bổ trợ kỹ thuật. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 32 | BÓNG CHUYỀN  14  ***Kiểm tra thường xuyên***  ***(3)*** | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện chuyền bóng , đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình.  *2.Kỹ năng:*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định), phát bóng thấp tay nghiêng mình. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **17** | *33* | TIẾP SỨC  7  Hoàn thiện KT chạy tiếp sức. Luật thi đấu và phương pháp trong tài. | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện và phối hợp kỹ thuật chạy tiếp sức.  - Biết cách thực hiện công tác trọng tài.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy tiếp sức.  - Thực hiện được các yêu cầu cơ bản về công tác trọng tài. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 34 | **CẦU LÔNG**  **1**  GT tác dụng môn Cầu lông. Giới thiệu cách cầm vợt, cầm cầu. Học TTCB; KT di chuyển đơn bước. | 1.Kiến thức :  - Biết cách thực hiện KT tư thế chuẩn bị, cầm vợt, cầm cầu.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được tư thế chuẩn bị, cầm vợt, cầm cầu. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi |  |
| **18** | **35**  **36** | **Kiểm tra cuối kỳ**  **(4)** | 1. Kiến thức:  - Hiểu cách thực hiện và phối hợp kỹ thuật chạy tiếp sức.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy tiếp sức. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi |  |
| **19** | *37* | **CẦU LÔNG**  **2**  Ôn KT di chuyển đơn bước. Học  KT đánh cầu thấp thuận tay.  Phối hợp di chuyển đơn bước  (tiến, lùi phải ) kết hợp đánh cầu  thấp thuận tay.  GT luật (kích thước sân cầu  lông) | 1.Kiến thức :  - Biết chách thực hiện KT di chuyển đơn bước (tiến lùi phải) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay. Hiểu luật.  - 2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT di chuyển đơn bước (tiến lùi phải) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay.  - Vận dụng luật vào thi đấu. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 38 | **BÓNG ĐÁ**  **1**  - Luyện tập các động tác khởi động chung và chuyên môn  - Kĩ thuật di chuyển không bóng  - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân  - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân  - Trò chơi vận động (nâng cao kĩ  thuật di chuyển không bóng - di  chuyển chơi bóng bằng tay) | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập khởi động chuyên môn; KT chuyển không bóng; KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân  - Biết một số trò chơi vận động.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT bài tập khởi động chuyên môn; KT chuyển không bóng; KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân  - Thực hiện được một số trò chơi vận động . | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **20** | *39* | **CẦU LÔNG**  **3**  - Ôn KT di chuyển đơn bước  (tiến, lùi phải) kết hợp đánh cầu  thấp thuận tay.  - Học KT đánh cầu thấp trái tay.  GT luật. | 1.Kiến thức :  - Biết chách thực hiện KT di chuyển đơn bước (tiến lùi trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay. Hiểu luật.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT di chuyển đơn bước (tiến lùi trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 40 | **BÓNG ĐÁ**  **2**  - Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân  - Học kĩ thuật đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực (chạy tăng tốc 5x30m) | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng  bằng má trong bàn chân  - Biết một số trò chơi vận động.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn.  - Thực hiện được KT đá bóng  bằng má trong bàn chân  - Thực hiện được một số trò chơi vận động . | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **21** | *41* | **CẦU LÔNG**  **4**  - Ôn KT di chuyển đơn bước  (tiến lùi trái) kết hợp đánh cầu  thấp trái tay.  - Học KT di chuyển đa bước (di  chuyển ngang bước đệm, bước  chéo). | 1.Kiến thức :  - Biết chách thực hiện KT di chuyển đơn bước (tiến lùi trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay; KT di chuyển đa bước.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT di chuyển đơn bước (tiến lùi trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay; KT di chuyển đa bước. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 42 | **BÓNG ĐÁ**  **3**  - Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân  - Học kĩ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Giới thiệu Một số điểm trong  Luật Bóng đá | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng  bằng má trong bàn chân  - Biết một số trò chơi vận động.  - Hiểu các điểm cơ bản về luật  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn.  - Thực hiện được KT đá bóng  bằng má trong bàn chân  - Đấu tập.  *- Vận dụng luật vào thi đấu* | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **22** | ***43*** | **CẦU LÔNG**  **5**  - KT di chuyển ngang bước đệm;  bước chéo đa bước kết hợp đánh  cầu thấp thuận tay, trái tay. Học  KT di chuyển lên 02 góc gần  lưới.  Giới thiệu KT phát cầu. Học KT  đánh cầu cao thuận tay. | ***1. Kiến thức:***  *-Biết cách thực hiện KT di*  *chuyển đơn bước,đa bước;* KT  di chuyểnlên 02 gócgần lưới;  KT phát cầu,KT đánhcầu cao  thuận tay  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện được KT di chuyển*  *đơn bước,đa bước;* KT di  chuyển lên 02 gócgần lưới; KT  phát cầu; KT đánhcầu cao  thuận tay | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 44 | **BÓNG ĐÁ**  **4**  - Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân  - Học kĩ thuật đá (chuyền) bóng bàn má ngoài bàn chân  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực (chạy nhanh và  dừng xoay người đột ngột theo  hiệu lệnh) | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng  bằng má ngoài bàn chân  - Biết một số trò chơi vận động.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài bàn.  - Thực hiện được KT đá bóng  bằng má trong bàn chân  - Thực hiện được các bài tập đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **23** | *45* | **CẦU LÔNG**  **6**  - Ôn KT di chuyển lên 02 góc  gần lưới kết hợp đánh cầu thấp  thuận tay, trái tay.  - Học KT di chuyển lùi về 02  Góc cuối sân; Học KT phát cầu  thuận tay thấp gần, cao xa. | ***1. Kiến thức:***  ***-*** *Biết cách di chuyển*lên 02 góc  gần lưới và di chuyển về 02 góc  cuối sân kết hợp đánh cầu thấp  thuận tay, trái tay.  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện được KT di chuyển*  lên 02 góc gần lưới và di  chuyển về 02 góc cuối sân kết  hợp đánh cầu thấp thuận tay,  trái tay. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 46 | **BÓNG ĐÁ**  **5**  - Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân  - Ôn kĩ thuật đá (chuyền) bóng bằng má ngoài bàn chân  - Học kĩ thuật dừng bóng bằng đùi chân  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận  động nâng cao thể lực và kĩ  thuật) | 1. Kiến thức:  - Biết cách phối hợp KT dẫn bóng và đá bóng bằng má trong bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng  bằng má ngoài bàn chân, KT dừng bóng bằng đùi.  - Biết cách đấu tập..  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT phối hợp dẫn bóng và đá bóng bằng má trong bàn chân, KT dừng bóng bằng đùi.  - Thực hiện được các bài tập đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **24** | *47* | **CẦU LÔNG**  **7**  - Học KT đập cầu chính diện.  BT phối hợp. Đấu tập | ***1. Kiến thức:***  ***-*** *Biết cách thực hiện* KT đập cầu  chính diện; BT phối hợp. Đấu tập  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện được* KT đập cầu  chính diện;BT phối hợp. Đấu tập | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 48 | **BÓNG ĐÁ**  **6**  - Bài tập phối hợp dẫn bóng và  đá (chuyền) bóng bằng má trong,  má ngoài bàn chân (vào cầumôn)  - Ôn kĩ thuật dừng bóng bằng đùi chân  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực: Sức nhanh -bền | 1. Kiến thức:  - Biết cách phối hợp KT dẫn bóng và đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách đấu tập..  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được KT phối hợp dẫn bóng và đá bóng bằng má trong bàn chân, KT dừng bóng bằng đùi.  - Thực hiện được các bài tập  đấu tập. | |  | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **25** | *49* | **CẦU LÔNG**  **8**  - Ôn KT đánh cầu cao thuận tay-  Đập cầu chính diện.  - Giới thiệu Luật. Đấu tập. | ***1. Kiến thức:***  ***-*** *Biết cách thực hiện* KT đập  cầu chính diện; một số điểm cơ  bản về luật.  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện được KT* đập cầu  chính diện và vận dụng luật vào  quá trình thi đấu.. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 50 | **BÓNG ĐÁ**  **7**  *Kiểm tra thường xuyên*  *(1)*  - Kĩ thuật đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân  - Giới thiệu một số điểm trong  Luật Bóng đá | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện cơ bản đúng KT đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân. | | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **26** | *51* | **CẦU LÔNG**  **9**  Hoàn thiện KT đánh cầu cao  thuận tay. Giới thiệu Luật. | ***1. Kiến thức:***  ***-*** *Hiểu cách thực hiện* KT đập  cầu chính diện; một số điểm cơ  bản về luật.  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện cơ bản đúng KT*  đập cầu chính diện và vận dụng  luật vào quá trình thi đấu.. | |  | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 52 | **BÓNG ĐÁ**  **8**  - Bài tập phối hợp đá (chuyền) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dừng bóng  - Bài tập nâng cao: Đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận  động nâng cao thể lực và kĩ  thuật) | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập phối hợp đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân và dừng bóng, ài tập nâng cao.  - Biết cách đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân và dừng bóng.  - Thực hiện được nội dung bài tập nâng cao, đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **27** | *53* | **CẦU LÔNG**  **10**  ***Kiểm tra giữa kỳ***  ***(2)*** | ***1. Kiến thức:***  ***-*** *Hiểu cách thực hiện* KT đập  cầu chính diện.  ***2. Kỹ năng:***  *- Thực hiện cơ bản đúng KT*  đập cầu chính diện . | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 54 | **BÓNG ĐÁ**  **9**  - Bài tập ph**ố**i hợp đá (chuyền) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dừng bóng  - Bài tập nâng cao: Đá (chuyền) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực: Sức bền | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập phối hợp đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân và dừng bóng.  - Biết cách thực hiện bài tập nâng cao, đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp đá bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân và dừng bóng.  - Thực hiện được bài tập nâng cao, đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **28** | *55* | **NHẢY XA**  **1**  **-** Giới thiệu kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - Tập KT chạy đà - giậm nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. Trò chơi | 1.Kiến thức :  - Biết về các giai đoạn KT nhảy xa kiểu”ưỡn thân”  - Biết cách thực hiện KT chày đà – Giậm nhảy nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Nắm vững luật của trò trò chơi  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT hiện KT chày đà – Giậm nhảy nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Thực hiện đượctrò chơi. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 56 | **BÓNG ĐÁ**  **10**  - Học kĩ thuật dừng bóng bằng ngực (h/s nam)  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Giới thiệu Một số điểm trong Luật Bóng đá | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập dừng bóng bằng ngực.  - Biết cách thực hiện bài tập chiến thuật.  - Biết cách đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập dừng bóng bằng ngực.  - Thực hiện được bài tập chiến thuật, đấu tập. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **29** | *57* | **NHẢY XA**  **2**  Tập kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | 1.Kiến thức :  - Biết cách thực hiện KT giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 58 | **BÓNG ĐÁ**  **11**  - Bài tập phối hợp: Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi và bằng ngực  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức nhanh và mạnh | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi và bằng ngực.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Biết cách đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi, bằng ngực.  - Thực hiện được bài tập chiến thuật, đấu tập | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **30** | *59* | **NHẢY XA**  **3**  Phối hợp 03 giai đoạn KT CĐ - GN - TK nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. Trò chơi. | 1.Kiến thức :  - Biết cách phối hợp 03 giai đoạn KT nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Nắm vững luật của trò chơi.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được 03 giai đoạn KT nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Thực hiện được nội dung của trò chơi. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 60 | **BÓNG ĐÁ**  **12**  - Bài tập phối hợp: Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi và bằng ngực  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 3 người di chuyển hoán đổi vị trí và chuyền bóng  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức bền | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi và bằng ngực.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Biết cách đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi, bằng ngực.  - Thực hiện được bài tập chiến thuật, đấu tập | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **31** | *61* | **NHẢY XA**  **4**  Tập KT giậm nhảy và bước bộ. Phối hợp 2 giai đọan giậm nhảy – trên không | 1.Kiến thức :  - Biết cách phối hợp KT giai đoạn giậm nhảy và trên không nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được KT giai đoạn giậm nhảy và trên không nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 62 | **BÓNG ĐÁ**  **13**  - BT phối hợp Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi (nữ) bằng ngực  (nam) sút bóng vào cầu môn bằng má trong bàn chân.  - Thi đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực và kĩ thuật)  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức bền | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi, bằng ngực và sút bóng vào cầu môn.  - Biết cách đấu tập.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi, bằng ngực và sút bóng vào cầu môn.  - Thực hiện được bài tập trong đấu tập | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **32** | *63* | **NHẢY XA**  **5**  - Tập KT chạy đà kết hợp giậm nhảy. Phối hợp CĐ – GN – TK  - Trò chơi | 1.Kiến thức :  - Biết cách phối hợp 03 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Nắm vững luật chơi.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được 03 giai đoạn  Kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  *- Thực hiện được nội dung trò chơi* | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 64 | **BÓNG ĐÁ**  **14**  *Kiềm tra thường xuyên*  *(3)*  - BT phối hợp Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi (nữ) bằng ngực  (nam) sút bóng vào cầu môn bằng má trong bàn chân. | 1. Kiến thức:  - Hiểu cách thực hiện bài tập dừng bóng bằng đùi, bằng ngực và sút bóng vào cầu môn.  2.Kỹ năng:  - Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp dừng bóng bằng đùi, bằng ngực và sút bóng vào cầu môn. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **33** | *65* | **NHẢY XA**  **6**  Tập kỹ thuật giai đoạn tiếp đất;  Phối hợp 4 giai đoạn KT nhảy xa  *kiểu “ưỡn thân ”.* | 1.Kiến thức :  - Biết cách thực hiện KT giai đoạn tiếp đất nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  - Biết cách phối hợp 04 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện được 04 giai đoạn  Kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 66 | **THỂ LỰC**  **1,2**  *Kiểm tra thể lực 1,2: Chạy XPC 30m; Bật xa tại chỗ.* | 1. Kiến thức :  - Hiểu cách thực hiện bài tập bật xa tại chỗ; chạy XPC 30m.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện cơ bản đúng bài tập bật xa tại chỗ; chạy XPC 30m với thành tích tốt nhất có thể của bản thân. | | Kiểm tra theo nhóm | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **34** | *67* | **NHẢY XA**  **7**  - Hoàn thiện KT nhảy xa *kiểu “ ưỡn thân ”. Tập huấn trọng tài, luật hti đấu.* | 1.Kiến thức :  - Hiểu cách phối hợp 04 giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện cơ bản đúng 04 giai đoạn Kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 68 | **THỂ LỰC**  **3,4**  *Kiểm tra thể lực 3,4:Gập thân; Chạy tùy sức 5 phút* | 1. Kiến thức :  - Hiểu cách thực hiện bài tập gập thân; chạy tùy sức 5 phút.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện cơ bản đúng bài tập gập thân; chạy tùy sức 5 phút với thành tích tốt nhất có thể của bản thân. | | Kiểm tra theo nhóm | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **35** | *69* | **NHẢY XA**  **Kiểm tra cuối kỳ**  **(4)** | 1. Kiến thức :  - Hiểu cách phối hợp 04 giai đoạn KT nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.  2.Kỹ năng :  - Thực hiện cơ bản đúng 04 giai đoạn Kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. | | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 70 |
|  | | | |  | | | |

**3. Chuyên đề lựa chọn** (đối với cấp trung học phổ thông)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Chuyên đề**  **(1)** | **Số tiết**  **(2)** | **Thời điểm**  **(3)** | **Thiết bị dạy học**  **(4)** | **Địa điểm dạy học**  **(5)** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |

*(1)Tên bài học/chuyên đề được xây dựng từ nội dung/chủ đề (được lấy nguyên hoặc thiết kế lại phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường)theo chương trình, sách giáo khoa môn học/hoạt động giáo dục.*

*(2) Số tiết được sử dụng để thực hiện bài dạy/chuyên đề.*

*(3) Tuần thực hiện bài học/chuyên đề.*

*(4) Thiết bị dạy học được sử dụng để tổ chức dạy học.*

*(5) Địa điểm tổ chức hoạt động dạy học (lớp học, phòng học bộ môn, phòng đa năng, bãi tập, tại di sản, thực địa...).*

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):***(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

.............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

**Phụ lục I**

**KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC VÀ TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

(*Kèm theo Công văn số 5512 /SGDĐT-GDTrH ngày18 tháng12 năm 2021 của Sở GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN**  **TỔ: THÊ DỤC – QUỐC PHÒNG** | **CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**MÔN THỂ DỤC LỚP 12**

(Năm học 2022- 2023)

**1. Đặc điểm tình hình:**

**1.1 Số lớp:** 12**; Số học sinh:** 465**; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn** (nếu có): …….

**1.2 Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:**7;**Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: 0; Đại học:7 ; Trên đại học: 0

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên [[4]](#footnote-5):** Tốt: 01; Khá: 06; Đạt 0; Chưa đạt:0

**1.3 Thiết bị dạy học:***(Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng trong các tiết dạy; yêu cầu nhà trường/bộ phận thiết bị chủ động cho tổ chuyên môn; đặc biệt các đồ dùng dạy học dùng cho việc đổi mới phương pháp dạy học)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Bóng đá | 20 quả |  |  |
| 2 | Bóng chuyền | 20 quả |  |  |
| 3 | Bóng rỗ | 20 quả |  |  |
| 4 | Cầu đá | 1 cầu/ 1hs |  |  |
| 5 | Bộ xà nhảy cao | 1 bộ |  |  |
| 6 | Hố nhảy xa | 1 hố |  |  |

**2. Kế hoạch dạy học**

**2.1. Kế hoạch kiểm tra đánh giá môn GDTC 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SỐ CỘT KIỂM TRA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12** | | | | | | | |
| **Học kì I** | | | | **Học kì II** | | | |
| **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | | **Kiểm tra thường xuyên** | | **Kiểm tra định kì** | |
| Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì | Miệng | 15’ | Giữa kì | Cuối kì |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

**2. Kế hoạch dạy học chi tiết**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tiết** | **Chủ đề bài học** | **Yêu cầu cần đạt** | **Hình thức/địa điểm tổ chức dạy học** | **Gợi ý hướng dẫn thực hiện** |
| **1** | *1* | ***LÝ THUYẾT***  ***1***  *-* Giới thiệu mục tiêu môn học. Một số PPTLPT sức mạnh. | *1.Kiến thức :*  - Biết khái niệm sức mạnh, sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh, sức mạnh bền.  *2.Kỹ năng :*  - Phân biệt được 3 loại sức mạnh.- Lựa chọn một số bài tập để tập luyện phát triển sức mạnh. | Dạy cả lớp  Nhóm  Cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, tài liệu để tham gia xây dưng bài học. |
| 2 | BÓNG CHUYỀN  1  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay.  - Đệm bóng; chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng, chuyền bước hai.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, thực hiện được đệm bóng, chuyền bước hai. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **2** | *3* | ***LÝ THUYẾT***  ***2***  *-* Giáo dục kiến thức An toàn dưới nước | *1.Kiến thức :*  - Hiểu được nội dung kiến thức an toàn dưới nước  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được một số nội dung cụ thể kiến thức an toàn dưới nước. | Dạy cả lớp  Nhóm  Cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, tài liệu để tham gia xây dưng bài học. |
| 4 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***2***  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay.  - Đệm bóng; chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng, chuyền bước hai.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay, thực hiện được đệm bóng, chuyền bước hai | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **3** | *5* | ***BÓNG CHUYỀN***  ***3***  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; đệm bóng; chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT đệm bóng, chuyền bước hai.  - Biết cách đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đệm bóng, thực hiện được KT chuyền bước hai.  - Thực hiện các bài tập trong đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 6 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***4***  - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay; đệm bóng; chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | - Biết cách thực hiện KT đệm bóng, chuyền bước hai.  - Biết cách đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đệm bóng, thực hiện được KT chuyền bước hai.  - Thực hiện các bài tập trong đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **4** | *7* | ***BÓNG CHUYỀN***  ***5***  - Đệm bóng; Chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức* ***:***  - Biết cách thực hiện chuyền bước hai, đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bước hai, thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 8 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***6***  - Đệm bóng; Chuyền bước hai.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức* ***:***  - Biết cách thực hiện chuyền bước hai, đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bước hai, thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **5** | *9* | ***ĐÁ CẦU***  ***1***  - Ôn kỹ thuật di chuyển; Chuyền cầu bằng mu bàn chân. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KTdi chuyển bước lướt; Tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KTdi chuyển bước lướt; Tâng cầu nhịp1 - đá tấn công bằng mu bàn chân. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 10 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***7***  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Chuyền bước hai;  - Giới thiệu Luật Bóng chuyền.  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện chuyền bước hai, đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Hiểu luật Bóng chuyền. Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bước hai, thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **6** | *11* | ***ĐÁ CẦU***  ***2***  - Ôn Kỹ thuật di chuyển; Chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học kỹ thuật tâng “búng” cầu. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng “búng” cầu.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tâng “búng” cầu. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 12 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***8***  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Chuyền bước hai;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà. Đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 7 | *13* | ***ĐÁ CẦU***  ***3***  - Ôn KT tâng “búng” cầu; Chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học kỹ thuật đá tấn công bằng mu bàn chân. Giới thiệu Luật . | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT tâng “búng”; Chuyền cầu; Đá tấn công bằng mu bàn chân. Hiểu luật .  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT tâng “búng”; Chuyền cầu; Đá tấn công bằng mu bàn chân. Biết vận dụng luật. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 14 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***9***  - Chuyền bước hai; đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Giới thiệu luật;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được nhảy chắn bóng, thực hiện cơ bản đúng đập bóng chính diện theo phương lấy đà. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **8** | *15* | ***ĐÁ CẦU***  ***4***  - Ôn kỹ thuật đá tấn công bằng mu bàn chân. Bài tập phối hợp. Học kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. Đấu tập | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT tâng “giật” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân; đấu tập; Hiểu luật  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT tâng “giật” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân; đấu tập; VD được luật. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 16 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***10***  **Kiểm tra thường xuyên**  **(1)** | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền bóng bước hai.  - Hiểu luật bóng chuyền  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng bước hai.  - Biết vận dụng luật vào quá trình thi đấu. | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 9 | *17* | ***ĐÁ CẦU***  ***5***  - Hoàn thiện KT Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân; KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân. Học một số chiến thuật. GT Luật. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT phát cầu thấp chân nghiêng mình; KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT phát cầu thấp chân nghiêng mình; KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 18 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***11***  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Nhảy chắn bóng;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT phát cầu thấp chân nghiêng mình; KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu.  - Biết cách thực KT đập bóng; chắn bóng và đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đập bóng; chắn bong và đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **10** | *19* | ***ĐÁ CẦU***  ***6***  - Ôn KT tâng “búng”cầu, chuyền cầu. Học KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT tâng “búng” cầu, chuyền cầu; KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT tâng “búng” cầu, chuyền cầu; KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 20 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***12***  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Nhảy chắn bóng;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **11** | *21* | ***ĐÁ CẦU***  *7*  *Kiểm tra giữa kỳ*  *(2)* | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT tâng “búng” cầu - chuyền cầu bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT tâng “búng” cầu - chuyền cầu bằng mu bàn chân. | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 22 | ***BÓNG CHUYỀN***  ***13***  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Nhảy chắn bóng;  - Một số bài tập tập nâng cao kĩ thuật  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **12** | *23* | ĐÁ CẦU  8  - Ôn KT di chuyển bước lướt; tâng “giật”cầu. Học KT tâng cầu nhịp 1 đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. Bài tập phối hợp. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 24 | **BÓNG CHUYỀN**  **14**  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.  - Nhảy chắn bóng;  - Một số bài tập tập nâng cao kĩ thuật  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng KT đập bóng, nhảy chắn bóng và đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **13** | *25* | ĐÁ CẦU  9  Ôn KT di chuyển bước lướt; tâng “giật”cầu. Học KT tâng cầu nhịp 1 đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. Bài tập phối hợp. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 26 | **BÓNG CHUYỀN**  **15**  - Một số bài tập nâng cao kĩ thuật  - Một số bài tập phối hợp;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **14** | *27* | ĐÁ CẦU  10  - Ôn KT tâng “búng”cầu, chuyền cầu. Học KT di chuyển bước lướt, KT tâng “giật” cầu. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 28 | **BÓNG CHUYỀN**  **16**  - Một số bài tập nâng cao kĩ thuật  - Một số bài tập phối hợp;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **15** | 29 | ĐÁ CẦU  11  - Ôn KT di chuyển bước lướt; tâng “giật”cầu. Học KT tâng cầu nhịp đá cầu tấn công bằng mu bàn chân. Bài tập phối hợp. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT di chuyển bước lướt, KT tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 30 | **BÓNG CHUYỀN**  **17**  - Một số bài tập nâng cao kĩ thuật  - Một số bài tập phối hợp;  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được BT nâng cao, BT phối hợp, Đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **16** | *31* | ĐÁ CẦU  12  - Ôn KT di chuyển bước lướt; tâng “giật”cầu, tâng cầu nhịp 1 – đá tấn công bằng mu bàn chân. Học KT đánh đầu tấn công. GT chiến thuật. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KTDC bước lướt, tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu b/c; Đánh đầu tấn công.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KTDC bước lướt, tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu b/c; Đánh đầu tấn công. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 32 | **BÓNG CHUYỀN**  **18**  - Chuyền bước hai  - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà  - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động nâng cao thể lực, kĩ thuật) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **17** | *33* | ĐÁ CẦU  13  - Hoàn thiện KT tâng “giật” cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân.  - Hoàn thiện KT tâng “giật” cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân. | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện KT tâng “giật” cầu và chuyền cầu bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT tâng “giật” cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân  2. Kỹ năng:  Thực hiện cơ bản đúng KT tâng “giật” cầu – chuyền cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 34 | **BÓNG CHUYỀN**  **19**  **Kiểm tra giữa kỳ**  **(2**) | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **18** | **35** | ĐÁ CẦU  14  ***Kiểm tra thường xuyên***  ***(3)*** | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện KT tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân. | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **36** | **BÓNG CHUYỀN**  **Kiểm tra cuối kỳ**  **(4)** | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện được KT chuyền bóng bước hai; Đập bóng chính diện theo phương lấy đà; Đấu tập | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **19** | *37* | **BƠI**  **1**  *Kỹ thuật bơi ếch, cứu đuối* | 1. Kiến thức:  - Biết được cách thực hiện KT bơi ếch và KT cứu đuối.  2. Kỹ năng  - Thực hiện được KT bơi ếch và KT cứu đuối. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 38 | **BÓNG ĐÁ**  **1**  - Luyện tập các động tác khởi động chung và chuyên môn  - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân.  - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân  - Dẫn bóng bằng mu bàn chân.  - Trò chơi vận động (nâng cao kĩ thuật di chuyển không bóng - di chuyển chơi bóng bằng tay) | *1 Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài khởi động chung và chuyên môn.  - Biết cách thực hiện KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện trò chơi vận động.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài khởi động chung và chuyên môn.  - Thực hiện được hiện KT dẫn bóng bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Thực hiện được trò chơi vận động. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **20** | *39* | **BƠI**  **2**  *Kỹ thuật bơi ếch, cứu đuối* | 1. Kiến thức:  - Biết được cách thực hiện KT bơi ếch và KT cứu đuối.  2. Kỹ năng  - Thực hiện được KT bơi ếch và KT cứu đuối. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 40 | **BÓNG ĐÁ**  **2**  - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Trò chơi vận động (nâng cao kĩ thuật di chuyển không bóng - di chuyển chơi bóng bằng tay)  - Đấu tập | *1 Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện trò chơi vận động.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được trò chơi vận động. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **21** | *41* | **BÓNG ĐÁ**  **3**  - Phối hợp (bài tâp nâng cao) dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Trò chơi vận động (nâng cao kĩ thuật di chuyển không bóng - di chuyển chơi bóng bằng tay)  - Đấu tập | *1 Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện trò chơi vận động.  - Biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được trò chơi vận động.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 42 | **BÓNG ĐÁ**  **4**  - Đá bóng bằng mu bàn chân  - Phối hợp (bài tâp nâng cao) dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **22** | ***43*** | **BÓNG ĐÁ**  **5**  - Đá bóng bằng mu bàn chân.  - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật; biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 44 | **BÓNG ĐÁ**  **6**  - Đá bóng bằng mu bàn chân.  - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật; biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **23** | *45* | **BÓNG ĐÁ**  **7**  - Đá bóng bằng mu bàn chân.  - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật; biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 46 | **BÓNG ĐÁ**  **8**  - Đá bóng bằng mu bàn chân.  - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 3 người di chuyển hoán đổi vị trí và chuyền bóng  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật; biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **24** | *47* | THỂ DỤC  1  - Học động tác Tay; Thân mình; Chân (TDNĐ Nữ).  - Học Bài TDPTC Nam 50 Động tác: Học từ động tác1 đến động tác 10. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT3; Bài TDPTC(Nam) từ 1-10  *2.Kỹ năng :*  - Bước đầu thự hiện được các động tác từ 1 đến 3 TDNĐ(Nữ) ; từ 1-10 TDPTC ( Nam). | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 48 | **BÓNG ĐÁ**  **9**  - Đá bóng bằng mu bàn chân.  - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.  - Bài tập kĩ chiến thuật: Từng 3 người di chuyển hoán đổi vị trí và chuyền bóng  - Đấu tập | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật; biết cách đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Thực hiện được KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được hiện bài tập kỹ chiến thuật.  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **25** | *49* | THỂ DỤC  2  - Ôn động tác Tay; Thân mình; Chân. Học động tác Phối hợp ; Lườn ; Tay vai. (TDNĐ Nữ)  - Học Bài TDPTC Nam 50 Động tác: Học từ động tác11 đến động tác 30. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 5; Bài TDPTC (Nam) từ 1-30.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 3 ; thực hiện được các đ/t từ 4 - 5 (Nữ).  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 10 ; thực hiện được các đ/t từ 11- 30 (Nam). | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 50 | **BÓNG ĐÁ**  **10**  **Kiểm tra thường xuyên**  **(1)** | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết một số điểm cơ bản về Luật Bóng Đá.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.  - Biết vận dụng luật Bóng Đá vào quá trình đấu tập và thi đấu. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **26** | *51* | THỂ DỤC  3  - Ôn 6 động tác đã học. Học động tác Vặn mình; Lưng bụng (TDNĐ Nữ)  - Học Bài TDPTC Nam 50 Động tác: Ôn động tác11 đến động tác 30  - Học mới từ 31 đến 50. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 8; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 6 ; thực hiện được các đ/t từ 7 - 8 (Nữ).  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 30 ; thực hiện được các đ/t từ 31- 50 (Nam). | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 52 | **BÓNG ĐÁ**  **11**  - Đánh đầu bằng trán giữa  - Đấu tập .  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức nhanh và mạnh | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **27** | *53* | THỂ DỤC  4  - Ôn 8 động tác đã học. Học động tác Nhảy, Điều hòa (TDNĐ Nữ)  - Ôn bài TDPTC Nam 50 Động tác. | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 10; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 8 ; thực hiện được các đ/t từ 9 - 10 (Nữ).  - Thực hiện cơ bản đúng các đ/t từ 1 - 50. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 54 | **BÓNG ĐÁ**  **12**  - Đánh đầu bằng trán giữa; (vào khung thành)  - Thi đấu tập  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức nhanh và mạnh | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **28** | *55* | THỂ DỤC  5  Ôn và ghép nhạc:  - Bài TDNĐ 10 động tác Nữ.  - Bài TDPTC Nam 50 Động tác | *1.Kiến thức :*  - Biết cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 10; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50 có ghéo nhạc.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng 10 động tác bài TDNĐ nữ có ghép nhạc.  - Thực hiện cơ bản đúng bài TDOTC 50 động tác của Nam có ghép nhạc. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 56 | **BÓNG ĐÁ**  **13**  - Đánh đầu bằng trán giữa; (vào khung thành)  - Thi đấu tập  - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá  - Bài tập thể lực: Nâng cao sức bền | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Biết cách thực hiện KT đá bóng bằng mu bàn chân.  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa..  - Thực hiện được nội dung và yêu cầu phần đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **29** | *57* | THỂ DỤC  6  - Hoàn thiện:  - Bài TDNĐ 10 động tác Nữ.  - Bài TDPTC Nam 50 Động tác  ***- Dân vũ + cha cha cha tập thể*** | *1.Kiến thức :*  - Thông hiểu cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 10; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50 có ghéo nhạc.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng và đệp 10 động tác bài TDNĐ nữ có ghép nhạc.  - Thực hiện cơ bản đúng và đẹp bài TDOTC 50 động tác của Nam có ghép nhạc. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 58 | **BÓNG ĐÁ**  **14**  - Các bài tập kĩ - chiến thuật trong bóng đá.  - Đấu tập  - Bài tập thể lực | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **30** | *59* | THỂ DỤC  7  - Hoàn thiện:  - Bài TDNĐ 10 động tác Nữ.  - Bài TDPTC Nam 50 Động tác  *- Dân vũ + cha cha cha tập thể* | *1. Kiến thức:*  - Thông hiểu cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 10; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50 có ghéo nhạc.  *-* Biết cách thực hiện kỹ thuật khiêu vũ điệu cha cha cha cơ bản.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện cơ bản đúng và đệp 10 động tác bài TDNĐ nữ có ghép nhạc.  - Thực hiện kỹ thuật khiêu vũ điệu cha cha cha cơ bản. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 60 | **BÓNG ĐÁ**  **15**  - Các bài tập kĩ - chiến thuật trong bóng đá.  - Thi đấu tập.  - Bài tập thể lực: (giáo viên tự chọn) | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **31** | *61* | THỂ DỤC  8  ***Kiểm tra giữa kỳ***  ***(2)*** | *1.Kiến thức :*  - Thông hiểu cách thực hiện bài TDNĐ (Nữ) từ ĐT 1 đến ĐT 10; Bài TDPTC (Nam) từ 1-50 có ghéo nhạc.  *2.Kỹ năng :*  - Thực hiện cơ bản đúng và đệp 10 động tác bài TDNĐ nữ có ghép nhạc.  - Thực hiện cơ bản đúng và đẹp bài TDOTC 50 động tác  của Nam có ghép nhạc. | Kiểm tra theo nhóm | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 62 | **BÓNG ĐÁ**  **16**  - Các bài tập kĩ - chiến thuật  trong bóng đá.  - Thi đấu tập.  - Bài tập thể lực. | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **32** | *63* | ***THỂ LỰC 1***  ***Chạy 30m XPC*** | *-* Thông hiểu cách thực hiện nội dung kiểm tra thể lực chạy XPC cự ly 30m  - Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra thể lực chạy XPC cự ly 30m | Kiểm tra theo nhóm | Học sinh tham khảo  SGK. |
| 64 | **BÓNG ĐÁ**  **17**  - Các bài tập kĩ - chiến thuật trong bóng đá.  - Thi đấu tập. | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **33** | *65* | ***THỂ LỰC 2***  ***Bật xa tại chỗ*** | *-* Thông hiểu cách thực hiện nội dung kiểm tra thể lực *Bật xa tại chỗ.*  - Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra thể lực *Bật xa tại*  *chỗ đạt tiêu chuẩn RLTT.* | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK. |
| 66 | **BÓNG ĐÁ**  **18**  - Các bài tập kĩ - chiến thuật trong bóng đá.  - Thi đấu tập.  - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá | *1. Kiến thức:*  *-* Biết cách thực hiện các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Biết cách thực hiện các bài  tập kỹ chiến thuật trong đấu tập.  - Biết một số điểm cơ bản về luật bóng đá.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong bóng đá..  - Thực hiện được các bài tập kỹ chiến thuật trong đấu tập  - Vận dụng luật trong quá trình  đấu tập và thi đấu. | Đồng loạt  Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| **34** | *67* | **BÓNG ĐÁ**  **19**  ***Kiểm tra thường xuyên***  ***(3)*** | *1. Kiến thức:*  *-* Thông hiểu cách thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào khung thành..  2. Kỹ năng:  - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào khung thành. | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 68 | ***THỂ LỰC***  ***3***  ***Nằm ngửa gập thân*** | *-* Thông hiểu cách thực hiện nội dung kiểm tra thể lực nằm ngửa gập thân.  - Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra thể lực nằm ngửa gập thân *đạt tiêu chuẩn RLTT.* | Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK. |
| **35** | *69* | ***Kiểm tra cuối kỳ***  ***(4)*** | *1. Kiến thức:*  *-* Thông hiểu cách thực hiện bài tập phối hợp dành riêng cho nam và nữ.  2. Kỹ năng:  - Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp dành riêng cho nam và nữ. | Kiểm tra từng học sinh theo sổ điểm cá nhân | Học sinh tham khảo  SGK, youtobe |
| 70 | ***THỂ LỰC***  ***3,4***  ***Kiểm tra chạy tùy sức 5 phút.*** | *-* Thông hiểu cách thực hiện nội dung kiểm tra thể lực chạy tùy sức 5 phút.  - Thực hiện cơ bản đúng nội dung kiểm tra thể lực chạy tùy  sức 5 phút, *đạt tiêu chuẩn RLTT.* | Nhóm  Cặp đôi | Học sinh tham khảo  SGK. |

**3. Chuyên đề lựa chọn**(đối với cấp trung học phổ thông)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Chuyên đề**  **(1)** | **Số tiết**  **(2)** | **Thời điểm**  **(3)** | **Thiết bị dạy học**  **(4)** | **Địa điểm dạy học**  **(5)** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |

*(1)Tên bài học/chuyên đề được xây dựng từ nội dung/chủ đề (được lấy nguyên hoặc thiết kế lại phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường)theo chương trình, sách giáo khoa môn học/hoạt động giáo dục.*

*(2) Số tiết được sử dụng để thực hiện bài dạy/chuyên đề.*

*(3) Tuần thực hiện bài học/chuyên đề.*

*(4) Thiết bị dạy học được sử dụng để tổ chức dạy học.*

*(5) Địa điểm tổ chức hoạt động dạy học (lớp học, phòng học bộ môn, phòng đa năng, bãi tập, tại di sản, thực địa...).*

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):***(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

.............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................................

*Đại Lộc, ngày 31 tháng 8 năm 2022*

**TỔ TRƯỞNG HIỆU TRƯỞNG**

*(Ký và ghi rõ họ tên) (Ký và ghi rõ họ tên)*

**Nguyễn Duy Thân**

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. Kế hoạch giáo dục cho các môn GDTC – Theo CV 5512 [↑](#footnote-ref-3)
3. [↑](#footnote-ref-4)
4. [↑](#footnote-ref-5)