

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA GIÁO VIÊN

MÔN HỌC: GDTC KHỐI LỚP: 9

(Năm học 2023 - 2024)

I. Kế hoạch dạy học:

HỌC KÌ I

(18 tuần thực học)

Tuần	Tiết	Bài học	Nội dung bài học	Thiết bị dạy học	Hướng dẫn thực hiện	Hình thức/địa điểm dạy học
1	1-2	Lý thuyết	<ul style="list-style-type: none">- Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (mục 1 - 2).- Lập phiếu điều tra sức khỏe.- Biên chế lớp: Chọn ban cán sự, phân chia tổ nhóm, quy định học tập bộ môn.- Mục tiêu, nội dung chương trình TD 9 (tóm tắt)	Còi, phiếu điều tra sức khỏe	Học sinh tự học	Dạy học ngoài trời, kết hợp dạo dò về nhà. Sân vận động trường
2	3-4	<ul style="list-style-type: none">- Bài thể dục- Chạy ngắn- Chạy bền	<ul style="list-style-type: none">- Bài TD: Học từ nhịp 1 - 10 Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng).- Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh "Chạy tiếp sức con thoi"; Học xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy. Tư thế sẵn sàng xuất phát.- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng "cực điểm" và cách khắc phục.	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cắm mốc, đồng hồ bấm giây	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động

						trường
3	5-6	<ul style="list-style-type: none"> - Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 10 Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng); học mới và ôn từ nhịp 11 – 19(nam) và từ nhịp 11 - 19(nữ). - Chạy ngắn: Trò chơi "Chạy đuổi"; Ngồi mặt hướng chạy - Xuất phát, tư thế sẵn sàng xuất phát. Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng "chuột rút" và cách khắc phục. 	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp - đôi. Sân vận động trường
4	7-8	<ul style="list-style-type: none"> - Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 19 bài TD của nam và nữ; Học mới và ôn từ nhịp 20 – 25 của nam và nữ - Chạy ngắn: Giới thiệu một số điều luật của nội dung chạy ngắn. Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao chạy nhanh. - Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục. 	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
5	9-10	<ul style="list-style-type: none"> - Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 25(nam), từ nhịp 1 - 25 (nữ); Học mới và ôn: từ nhịp 26 – 29 (nữ) và nhịp 26 – 36(nam) - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy – xuất phát, ngồi lưng hướng chạy - xuất phát. Xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18 - 20m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây, bàn đạp	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Kiểm tra, Sân vận động trường
6	11-	<ul style="list-style-type: none"> - Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền 	<ul style="list-style-type: none"> - Bài TD: Ôn bài TD từ nhịp 1 - 36 (nam), từ nhịp 1 - 29 (nữ); Học: từ nhịp 30 – 36 (nữ). Ôn bài TD từ nhịp 1 - 36 (nam), từ nhịp 1 - 36 (nữ); Học: từ nhịp 37 – 45 (nam). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn , trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi"; Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao. Ôn Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng 	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi.

	12		(cự li 50m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	giây, bàn đạp	hằng ngày ở nhà.	Sân vận động trường
7	13-14	- Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền	- Bài TD: Ôn bài TD từ nhịp 1 - 45 (nam), từ nhịp 1 - 36 (nữ); Học: từ nhịp 37 - 45 (nữ). Ôn bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi "Lò cò tiếp sức" hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - chạy lao - Chạy giữa quãng (60m); Học: Chạy về đích và đánh đích. Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây, bàn đạp	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
8	15-16	- KT giữa học kì 1: Bài thể dục - Chạy ngắn - Chạy bền	-- Kiểm tra giữa học kì 1: Bài TD: Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao - Chạy giữa quãng (50m); Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, tranh ảnh bài TD, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây, bàn đạp	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
9	17-18	- Chạy ngắn - Nhảy xa - Chạy bền	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn. - Nhảy xa: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Cờ, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây, bàn đạp	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện theo nhóm tập theo cặp đôi. Sân vận động trường
10	19-20	- Chạy ngắn - Nhảy xa - Chạy	- Chạy ngắn: Ôn động tác bổ trợ kỹ thuật. Xuất phát thấp - chạy lao - Chạy giữa quãng (50m). Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật điền kinh "chạy cự li ngắn". - Nhảy xa: Học phối hợp Chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm); Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).	Còi, tranh ảnh nhảy xa, cờ cấm mốc, đồng hồ bấm giây, thước	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở	- Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện đồng loạt, theo nhóm, cặp đôi, cá nhân.

		bền	- Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	dây, bàn đập	nhà.	Sân vận động trường
11	21-22	- Chạy ngắn - Nhảy xa - Chạy bền.	- Chạy ngắn: Ôn động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát thấp - chạy lao - Chạy giữa quãng- về đích (60m). - Nhảy xa: Ôn phối hợp Chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy - "bước bộ" và tiếp đất bằng chân lăng; Một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, "bước bộ" trên không phối hợp chân và tay (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Còi, tranh ảnh nhảy xa, cờ cắm mốc, đồng hồ bấm giây, thước dây	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường
12	23-24	- Chạy ngắn - Nhảy xa	- Chạy ngắn: Kiểm tra thường xuyên (Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích cự li 60m). - Nhảy xa: Ôn động tác bổ trợ sức mạnh chân. Chạy đà- giậm nhảy – trên không -tiếp đất bằng hai chân;	Còi, cờ cắm mốc, đồng hồ bấm giây, thước dây, bàn đập, dây đích	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời, tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Kiểm tra mỗi lần 2-3em. Sân vận động trường
13	25-26	- Nhảy xa TTTC - Chạy bền.	- Nhảy xa: Ôn động tác bổ trợ sức mạnh chân, cơ bản hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi”; - Bóng chuyền: Ôn chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Còi, thước dây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	- Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
14	27-28	- Nhảy xa TTTC - Chạy bền.	- Nhảy xa: Ôn động tác bổ trợ sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi”; trò chơi “bật cóc tiếp sức” - Bóng chuyền: Ôn chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Còi, tranh ảnh, thước dây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	-Tổ chức thực hành ngoài trời. -Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động

					nhà.	trường Sân đá cầu
15	29-30	- Nhảy xa TTTC - Chạy bền.	- Nhảy xa: Ôn động tác hỗ trợ sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi”. - Bóng chuyền: Ôn phát bóng thấp tay nghiêng mình; Học: kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện. - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Còi, thước dây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	- Tổ chức thực hành ngoài trời. - Tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân. Sân vận động trường Sân đá cầu
16	31-32	- Nhảy xa TTTC - Chạy bền.	- Nhảy xa: Ôn động tác hỗ trợ sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa “kiểu ngồi”; - Bóng chuyền: Ôn phát bóng thấp tay nghiêng mình; phát bóng cao tay chính diện. - Chạy bền: Chạy trong sân thể chất nhà trường.	Còi, thước dây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường. Sân đá cầu
17	33-34	TTTC - Nhảy xa	- Bóng chuyền: <i>Kiểm tra thường xuyên</i> (Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và phát bóng cao tay chính diện (nam, nữ có thể lực tốt). - Nhảy xa: Ôn tập kiểm tra HKI: Nhảy xa “kiểu ngồi”;	Còi, thước dây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân đá cầu
18	35-36	- Ôn tập - Kiểm tra học kì I	- Nhảy xa: Ôn tập và kiểm tra kỹ thuật, thành tích nhảy xa “kiểu ngồi”.	Còi, hồ nhảy xa	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường

HỌC KÌ II

(17 tuần thực học)

Tuần	Tiết	Bài học	Nội dung bài học	Yêu cầu cần đạt	Hướng dẫn thực hiện	Hình thức/địa điểm dạy học
19	37-38	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn); giai đoạn chạy đà; Giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy. - Bóng chuyền: Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, tranh ảnh nhảy cao, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
20	39-40	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua", chạy đà - giậm nhảy; Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà; Giai đoạn trên không và tiếp đất - Bóng chuyền: Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đầu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, tranh ảnh nhảy cao, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
21	41-42	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua". - Bóng chuyền: Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đầu tập theo luật. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, tranh ảnh nhảy cao, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
	43-	- Nhảy cao	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật; Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".	Còi, xà nhảy cao, nệm,	Giáo viên hướng dẫn, học	Dạy học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà.

22	44	- TTTC - Chạy bền	- Bóng chuyền: Thực hiện kĩ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đấu tập theo luật. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Sân vận động trường Sân bóng chuyền
23	45-46	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua". - Bóng chuyền: Thực hiện kĩ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đấu tập theo luật. Một số bài tập phối hợp. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
24	47-48	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Bóng chuyền: Thực hiện kĩ thuật đệm, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đấu tập theo luật, một số bài tập phối hợp. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Hố nhảy xa Sân vận động trường
25	49-50	- Nhảy cao - TTTC - Chạy bền	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích. - Bóng chuyền: Một số bài tập phối hợp. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng chuyền	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường Sân bóng chuyền
26	51-52	KT giữa học kỳ 2: Bóng	<i>Kiểm tra giữa kì 2:</i> Bóng chuyền: - - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, bóng	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở	Day học ngoài trời kết hợp với dẫn dò về nhà. Sân vận động trường

		chuyên n - Chạy bền		chuyên	nhà.	Sân bóng chuyên
27	53 - 54	- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật; Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- Đá cầu: Tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, tăng cầu bằng má trong bàn chân: Chuyên cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, cầu đá	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường Sân bóng chuyên
28	55- 56	- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật; Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- Đá cầu:+ Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái; Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.</p> <p>Học di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéo trái).</p> <p>- Chạy bền: Trò chơi (do giáo viên chọn)</p>	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, cầu đá	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường Sân bóng chuyên
29	57- 58	- Đá cầu - Chạy bền	<p>- Đá cầu: Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéo trái), Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân: Học một số điều luật thi đấu trong đá cầu (Đ22, 23)</p> <p>- Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên</p>	Còi, xà nhảy cao, nệm, đồng hồ bấm giây, cầu đá	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Day học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường

						Sân bóng chuyên
30	59- 60	- TTTC - Đá cầu - Chạy bền	- Đá cầu: + Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái; Tang cầu bằng đùi, Tang cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; phát cầu chính diện bằng mu bàn chân. Học di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéo trái). - Chạy bền: Trò chơi (do giáo viên chọn)	Còi, đồng hồ bấm giây, cầu đá	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường Sân bóng chuyên
31	61 - 62	- Đá cầu - Chạy bền	. - Đá cầu: Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéo trái), Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân: Học một số điều luật thi đấu trong đá cầu (Đ22, 23) - Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên	Còi, cầu đá	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường
32	63 - 64	- Đá cầu - Chạy bền	- Đá cầu: + Ôn Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéo trái). + Kiểm tra thường xuyên Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân - Chạy bền: Kiểm tra thường xuyên: Chạy bền trên địa hình tự nhiên	Còi, xà nhảy cao, nệm	Giáo viên hướng dẫn, học sinh tự tập trên lớp và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, tập luyện theo nhóm. Sân vận động trường
33	65- 66	- Nhảy cao	Kiểm tra học kỳ II: Kỹ thuật và thành tích nhảy cao kiểu “ bước qua ”	Còi, xà nhảy cao, nệm	Giáo viên kiểm tra HS thực hiện và luyện tập hằng ngày ở	Dạy học ngoài trời, tập luyện đồng loạt, tập luyện theo

					nhà.	nhóm. Sân vận động trường
34	67-68	-Kiểm tra thể lực cuối năm	<ul style="list-style-type: none"> - Bật xa tại chỗ (cm) - Chạy 30 m xuất phát cao (s) 	Còi, đồng hồ bấm giây, phiếu kiểm tra thể lực	Giáo viên kiểm tra HS thực hiện và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Dạy học ngoài trời, kiểm tra cá nhân và theo nhóm. Sân vận động trường.
35	69 - 70	-Kiểm tra thể lực cuối năm	<ul style="list-style-type: none"> - Nằm gập bụng (lần/30s) - Chạy tùy sức 5 phút (m) 	Còi, đồng hồ bấm giây, phiếu kiểm tra thể lực	Giáo viên kiểm tra HS thực hiện và luyện tập hằng ngày ở nhà.	Ngoài trời, kiểm tra cá nhân và theo nhóm. Sân vận động trường

II. Bồi dưỡng học sinh giỏi:

TT	Nội dung luyện tập	Thời gian luyện tập	Thiết bị tập luyện	Địa điểm tập luyện
1	Bóng bàn	Tháng 11, 12/ 2022 tháng 1, 2/2023	Bóng bàn: 10 quả Vợt: 4 cái	Phòng bóng bàn
2	Điền kinh 1 (chạy 200m, 400m, nhảy xa)	Tháng 10, 11, 12/ 2022; tháng 1, 2 /2023	Còi, còi cầm móc, xà nhảy cao, đồng hồ bấm giây	Sân vận động trường Hồ nhảy xa
3	Bóng đá nam	Tháng 9, 10, 11, 12/ 2022; tháng 1, 2/2023	Còi, bóng đá: 2 quả Bảng chiến thuật	Sân bóng đá
4	Cờ vua	Tháng 10, 11, 12/ 2022; tháng 1, 2/2023	5 bàn cờ	Phòng học
5	Kéo co	Tháng 12/ 2022; tháng 1, 2/2023	Còi, Dây kéo co	Sân vận động trường

Tam Tiến ngày 6 tháng 9 năm 2023

TỔ TRƯỞNG

(Ký và ghi rõ họ tên)



Nguyễn Đức Nghiễm

GIÁO VIÊN

(Ký và ghi rõ họ tên)

Trần Anh Thuận

