

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN HỌC: GDTC, KHỐI LỚP: 8**  
(Năm học 2023-2024)

HỌC KÌ	SỐ TUẦN	SỐ TIẾT/TUẦN	SỐ ĐẦU ĐIỂM TỐI THIỂU		
			KTTX	GK	CK
I	18	18 tuần x 2 tiết = 36 tiết	2	1	1
II	17	17 tuần x 2 tiết = 34 tiết	2	1	1

**HỌC KỲ I**

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
1	1	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b>	- Học cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Tìm hiểu vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT - Trò chơi: Làm theo yêu cầu.
	2	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau; Tư thế quỳ gối; Vai hướng chạy và nằm sấp chống tay; Cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Học kỹ thuật xuất phát thấp; Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: đội nào xuất phát nhanh.
2	3	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp _ Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).
	4	<b>Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp _ Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).
3	5	<b>Bài 2: Phối hợp các giai đoạn</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau.

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
		<b>trong chạy cự ly ngắn.</b>	- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Trò chơi: Chia nhóm.
	6	<b>Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn.</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 100m. - Trò chơi: Chia nhóm.
4	7	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Học một số quy định về bàn đạp trong chạy cự ly ngắn - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn. - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch.
	8	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m). - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.
5	9	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</b>	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát từ các tư thế khác nhau. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (100m). - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Tiếp sức hỗn hợp.
	10	<b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</b>	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng. - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học kỹ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.
6	11	<b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</b>	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng. - Ôn kỹ thuật giậm nhảy. - Trò chơi: Bật xa tiếp sức.
	12	<b>Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.</b>	- Một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong luyện tập TĐTT.(Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe)</li> <li>- Ôn kĩ thuật giậm nhảy.</li> <li>- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.</li> </ul>
7	13	<b>Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.</li> </ul>
	14	<b>Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.</li> </ul>
8	15	<b>Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: (Gv chọn)</li> </ul>
	16	<b>Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</li> <li>- Trò chơi: Chạy đá lăng thẳng chân trước.</li> </ul>
9	17	<b>Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống hố cát.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số quy định về sân bãi và phạm quy trong nhảy cao</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Nhảy dây theo đội.</li> </ul>
	18	<b>Kiểm tra giữa kì I</b>	Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 100 m
10	19	<b>Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống hố cát.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí cho ngày tập luyện hiệu quả</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> </ul>

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Nhảy lò cò tiếp sức.</li> </ul>
	20	<b>Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống hố cát.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: (Gv chọn)..</li> </ul>
11	21	<b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Trò chơi: Theo dấu chân.</li> </ul>
	22	<b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu một số quy định về cách xác định thành tích nhảy cao.</li> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Theo dấu chân.</li> </ul>
12	23	<b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.</li> </ul>
	24	<b>Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.</li> <li>- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Bài tập phát triển sức mạnh của chân.</li> <li>- Trò chơi: Vượt chướng ngại vật.</li> </ul>
13	25	<b>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</li> <li>- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau cự ly 20 – 30 m.</li> <li>- Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 – 150 m, Từ đường vòng ra thẳng cự ly 80 – 150 m</li> </ul>

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
			- Trò chơi: Vận chuyển.
	26	<b>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</b>	- Chạy lặp lại cự li 150 – 300 m với tốc độ tăng dần. - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. - Trò chơi: Vận chuyển.
14	27	<b>Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</b>	- Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình. - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. - Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly) - Trò chơi: (GV chọn).
	28	<b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn</b>	- Một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. - Chạy cự ly 400 m với nữ và 600 m với nam. - Bài tập phát triển sức bền. (chạy tùy sức 5 phút, chạy thay đổi cự ly) - Trò chơi: (GV chọn).
15	29	<b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn</b>	- Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. + Xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau ( đứng, ngồi, nằm sấp chống tay) cự ly 10 – 15 m - Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.
	30	<b>Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và phối hợp các giai đoạn</b>	- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì. - Chạy đạp sau, Bật cóc cự ly 15 – 20 m. - Xuất phát và chạy tăng tốc độ trên đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 60 – 120 m - Trò chơi: Chạy tiếp sức tổng hợp.
16	31	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b> (Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình)	- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút) - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh
	32	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn</b>	- Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thấp còi trong tập luyện

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung
		<b>trong chạy cự ly trung bình</b> (Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình)	TDDT. - Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút, chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên) - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh
17	33	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</b> (Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình)	- Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình chạy cự ly 600 m với nữ và 800 m với nam. - Bài tập phát triển sức bền (nhảy dây đơn 1 phút, chạy tùy sức 5 phút trên địa hình tự nhiên) - Trò chơi: (GV chọn)
	34	<b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b> (Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang)	- Học; Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Lò cò giữ dây.
18	35	<b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b> (Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang)	- Ôn tập; Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Lò cò giữ dây
	36	<b>KIỂM TRA HỌC KỲ I</b>	Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu bước qua

### HỌC KỲ II

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
19	37	<b>Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.</b> (Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang)	- Ôn tập: Động tác điều hành; Động tác di chuyển ngang; Động tác bật tách ngang. - Trò chơi: Vòng tròn di động.
	38	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.</b>	- Học: Động tác chạy bộ; Động tác bụng

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
		<b>(Động tác chạy bộ; Động tác bụng và Động tác điều hòa)</b>	- Trò chơi: Con lóc xoáy.
20	39	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác chạy bộ; Động tác bụng và Động tác điều hòa)</b>	- Ôn tập: Động tác chạy bộ; Động tác bụng. - Học động tác điều hòa. - Trò chơi: Con lóc xoáy.
	40	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác chạy bộ; Động tác bụng và Động tác điều hòa)</b>	- Học phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu. - Trò chơi: Cao hay thấp.
21	41	<b>Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác chạy bộ; Động tác bụng và Động tác điều hòa)</b>	- Ôn tập: phối hợp các động tác Bài thể dục nhịp điệu. - Trò chơi: Cao hay thấp.
	42	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	- Bài tập bổ trợ: Học Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Thi tăng cầu)
22	43	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Học Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi phát triển sức nhanh( Do Gv chọn)
	44	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Học Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi phát triển sức nhanh( Do Gv chọn)
23	45	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
	46	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Ôn Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
24	47	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Ôn Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	48	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Ôn Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
25	49	<b>Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Ôn Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	50	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Học các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
26	51	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>



Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
	52	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
27	53	<b>Kiểm tra giữa kì II</b>	Kiểm tra bài thể dục nhịp điệu
	54	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
28	55	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	56	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
29	57	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	58	<b>Bài 2: Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
		tay	cầu thuận tay. - Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)
30	59	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	- Học kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)
	60	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Học và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)
31	61	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)
	62	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông. - Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
32	63	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	64	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
33	65	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
	66	<b>Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.</li> <li>- Ôn và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu cầu lông.</li> <li>- Ôn tập các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)</li> </ul>
34	67	<b>KIỂM TRA HỌC KỲ II</b>	Kiểm tra kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay
	68	<b>Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bật xa tại chỗ</b></li> <li>- <b>Chạy nhanh 30m.</b></li> </ul>
35	69	<b>Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT</b>	- <b>Nằm ngửa gập bụng</b>

Tuần	Tiết	Bài	Nội dung bài
	70	Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện TT	- Chạy tùy sức 5 phút (m)

**NGƯỜI LẬP KHDH**

**Hoàng Mạnh Hà**

*Dương Hà, ngày tháng năm 2023*

**TM BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**



**Nguyễn Thị Bích Thủy**