

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH
MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT - LỚP 9
NĂM HỌC 2024-2025

Cả năm : 35 tuần x 2 tiết / tuần = 70 tiết

Học kì 1: 18 tuần x 2 tiết / tuần = 36 tiết

Học kì 2: 17 tuần x 2 tiết / tuần = 34 tiết

(Kèm theo Kế hoạch giáo dục của Tổ chuyên môn và Kế hoạch giáo dục của Giáo viên)

Tuần CM	Tiết	Chủ đề/Bài học	Yêu cầu cần đạt <i>(Quy định trong chương trình môn học)</i>	Ghi chú
HỌC KÌ I				
		Chủ đề: CHẠY CỰ LY NGẮN 100M (10 tiết)		
1	1	- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất - 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; - củng cố kĩ thuật xuất phát thấp - Trò chơi: phát triển sức nhanh (do GV chọn)	- Biết được các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất - Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp	
	2	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ, ngồi khụy gối nhanh, Đánh tay nhanh - củng cố kĩ thuật xuất phát thấp - củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn)	- Thực hiện được kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát	

2	3	- Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp - Ôn tập một số bài tập bổ trợ, ngồi khuỵu gối nhanh, Đánh tay nhanh - Củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật cơ bản trong môn Chạy - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	4	- Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát, chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp - Củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
3	5	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát, chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	6	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và thể lực - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).	- Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng	
4	7	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và thể lực - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng - Củng cố kỹ thuật về đích - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).	- Thực hiện được giai đoạn chạy về đích	
	8	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và thể lực	- Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn	

		- Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Củng cố kĩ thuật về đích - Trò chơi phát triển sức nhanh: (Gv chọn).		
5	9	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ kĩ thuật và thể lực - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh(Gv chọn).	- Thực hiện phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn 100m	
	10	- Ôn tập một số bài tập bổ trợ kĩ thuật và thể lực - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m - Bài tập phát triển sức nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh(Gv chọn)	- Thực hiện phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn 100m	
	Chủ đề : BÀI THỂ DỤC (7 tiết)			
6	11	- Giới thiệu vài nét cơ bản Bài thể dục nhịp điệu với bông tua phần 1 - Học: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 3 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.	
	12	- Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 3 - Học: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 4 đến động tác 5 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác 1 đến động tác 5	
7	13	- Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 5 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	Thực hiện được các động tác trong bài tập thể dục nhịp điệu với bông tua.	
	14	- Bài thể dục nhịp điệu với bông tua phần 2 - Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến	- Thực hiện được các động tác 1 đến động tác 8	

		động tác 5 - Học: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 6 đến động tác 8 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)		
8	15	- Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 8 - Học: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 9 đến động tác 10 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác 1 đến động tác 10	
	16	- Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 10 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác 1 đến động tác 10	
9	17	- Ôn tập: Bài thể dục nhịp điệu với bông tua từ động tác 1 đến động tác 10 - Trò chơi phát triển khéo léo (do GV chọn)	Thực hiện được các động tác trong bài tập thể dục nhịp điệu với bông tua	
	18	Kiểm tra giữa kì I		
	Chủ đề : NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIỆN (14 TIẾT)			
10	19	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. Tại chỗ đá lăng, đi bộ hoặc chạy chậm 1->3 bước giậm nhảy đá lăng. - Học: Kĩ thuật giậm nhảy . - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy	
	20	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. Tại chỗ đá lăng, đi bộ hoặc chạy chậm 1->3 bước giậm nhảy đá lăng. - Ôn tập: Kĩ thuật giậm nhảy. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	

11	21	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. Đi bộ 1-3 bước, giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm, chạy đà chính diện 1-3 bước giậm nhảy đá lăng qua xà - Ôn tập: Kĩ thuật giậm nhảy. - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Làm quen với kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.	
	22	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật(do GV chọn) - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	
12	23	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật(do GV chọn) - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Học kĩ thuật trên không. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Làm quen với kĩ thuật trên không	
	24	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật(do GV chọn) - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. kĩ thuật trên không. - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy và kĩ thuật trên không.	
13	25	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật(do GV chọn) - Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. kĩ thuật trên không. - Học: Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm) - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Làm quen với kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)	

	26	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Ôn tập kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. kỹ thuật trên không. Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm) - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy và kỹ thuật trên không. Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)	
14	27	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	
	28	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	
15	29	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	30	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	
16	31	- Ôn tập một số động tác bài tập bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	

	32	- Ôn tập một số động tác bài tập hỗ trợ kỹ thuật(do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh của chân. - Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	Chủ đề : TTTC BÓNG CHUYỀN (24 tiết)			
17	33	- Giới thiệu vài nét cơ bản Bóng chuyền - Ôn tập: Các động tác hỗ trợ, bài tập (do GV chọn) - Trò chơi vận động (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ	
	34	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ, bài tập (do GV chọn) - Ôn các động tác hỗ trợ với bóng (do GV chọn) - Trò chơi: (GV chọn)	- Thực hiện được các động tác hỗ trợ với bóng	
18	35	Kiểm tra cuối kì I		
	36	Kiểm tra RLTT		
HỌC KÌ II				
19	37	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện được Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay	
	38	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
20	39	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	40	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện được Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng)	
21	41	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng	

		- Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	đã học để rèn luyện hằng ngày	
	42	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
22	43	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Học: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay. - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay.	
	44	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay.	
23	45	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Học: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện.	
	46	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện.	
24	47	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
	48	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Học: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	
25	49	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	

		- Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)		
	50	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	
26	51	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	
	52	Kiểm tra giữa kì II		
27	53	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay	
	54	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay	
28	55	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
	56	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực(do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Bóng chuyền	- Thực hiện Phối hợp được kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình. Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay	

29	57	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kĩ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn) - Trò chơi bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	58	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kĩ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn) - Đấu tập: Nội dung và hình thức (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Bóng chuyền	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	
30	59	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kĩ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn) - Đấu tập: Nội dung và hình thức (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Bóng chuyền	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	
		Chủ đề : CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (8 tiết)		
	60	- Giới thiệu kĩ thuật Chạy cự li trung bình - Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Ôn tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: phát triển sức bền (do GV chọn)	- Thực hiện được chạy tăng tốc độ	
31	61	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Ôn tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: phát triển sức bền (do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
	62	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Ôn tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	

		- Trò chơi: (GV chọn).		
32	63	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản trong chạy cự ly trung bình. - Ôn tập củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: (GV chọn).	- Biết được một số điều luật trong chạy cự li trung bình	
	64	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Ôn tập củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Ôn tập củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích - Trò chơi: (GV chọn).	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
33	65	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Ôn tập củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Ôn tập củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích - Trò chơi: (GV chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	66	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự ly 800 m với nữ và 1000 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền - Trò chơi: (GV chọn).	- Thực hiện phối hợp được chạy cự li trung bình	
34	67	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. (Chạy cự ly 800 m với nữ và 1000 m với nam) - Bài tập phát triển sức bền	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	

		- Trò chơi: (GV chọn).		
	68	Kiểm tra cuối kì II		
35	69	Kiểm tra cuối kì II		
	70	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT		

**XÁC NHẬN CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
TỔ TRƯỞNG**

NHÓM GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Lê Hồng Bự

Phạm Thế Long

Đặng Hoàng Tâm

Tân Hộ Cơ, ngày tháng 9 năm 2024

DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG