

Phụ lục I

KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)

UBND XÃ TAM MỸ
TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập- Tự do- Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TỔ CHUYÊN MÔN: TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN- NĂNG KHIẾU

MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT

NĂM HỌC 2025 – 2026

MỤC LỤC

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH.....	2
1. SỐ LỚP.....	2
2. SỐ GIÁO VIÊN.....	2
3. THIẾT BỊ DẠY HỌC	2
3.1. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6	2
3.2. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7	3
3.3. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8	3
3.4. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9	3
4. PHÒNG HỌC BỘ MÔN/PHÒNG THÍ NGHIỆM/PHÒNG ĐA NĂNG/SÂN CHƠI, BÃI TẬP	4
4.1. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6; 7; 8,9.....	4
II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC	4
1. PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH	4
1.1. MÔN GDTC 6	4
1.2. MÔN GDTC 7	8
1.3. MÔN GDTC 8	17
1.4. MÔN GDTC 9	22
2. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KỲ.....	30
2.1. MÔN GDTC 6	30
2. 2. MÔN GDTC 7	31
2. 3. MÔN GDTC 8	32
2. 4. MÔN GDTC 9	32
II. CÁC NỘI DUNG KHÁC (nếu có):.....	33

Phụ lục I
KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
(Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT)
TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN- NĂNG KHIẾU

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN KHOA HỌC TỰ NHIÊN- NĂNG KHIẾU
MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT
NĂM HỌC 2025 – 2026

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH

1. SỐ LỚP

13 lớp; Số học sinh: 516/248 Nữ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có): không

2. SỐ GIÁO VIÊN

02 giáo viên: Trình độ đào tạo: Đại học: 02;

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02, Khá:.....; Đạt:.....; Chưa đạt:.....

3. THIẾT BỊ DẠY HỌC

3.1. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi; đồng hồ bấm giờ	02 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	02 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	
3	Tranh bài thể dục nhịp điệu	01 bộ	Bài tập thể dục	
4	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li ngắn.	3 bộ	Chạy cự li ngắn	
5	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li trung bình	02 bộ	Chạy cự li trung bình	
6	Bộ dụng cụ dành cho môn ném bóng	1 bộ tranh; 6 bóng	Ném bóng	
7	Bộ dụng cụ dành cho môn TTTC	2 bộ	TTTC	

3.2. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi; đồng hồ bấm giờ; thước dây	02 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	02 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	
3	Tranh bài thể dục	04 bộ	Dùng cho dạy học	
4	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li ngắn.	2 bộ	Chạy cự li ngắn	
5	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li trung bình	2 bộ	Chạy cự li trung bình	
6	Bộ tranh, dụng cụ dành cho nội dung nhảy xa	2 bộ	Nhảy xa	
7	Bóng chuyền	20 quả	TTTC	

3.3. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi; đồng hồ bấm giờ; thước dây	02 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	02 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	
3	Tranh bài thể dục	04 bộ	Dùng cho dạy học	
4	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li ngắn (100m)	2 bộ	Chạy cự li ngắn	
5	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li trung bình	2 bộ	Chạy cự li trung bình	
6	Bộ tranh, dụng cụ dành cho nội dung nhảy cao kiểu bước qua.	2 bộ	Nhảy cao	
7	Bộ dụng cụ dành cho nội dung TTTC (Bóng chuyền)	1 bộ	TTTC	

3.4. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi; đồng hồ bấm giờ; thước dây	02 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	02 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	
3	Tranh bài thể dục	04 bộ	Dùng cho dạy học	
4	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li ngắn (100m)	2 bộ	Chạy cự li ngắn	

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
5	Bộ dụng cụ dành cho nội dung chạy cự li trung bình	2 bộ	Chạy cự li trung bình	
6	Bộ tranh, dụng cụ dành cho nội dung nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	2 bộ	Nhảy cao	
7	Bóng chuyền	20 quả	TTTC	

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)

4.1. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6; 7; 8,9

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân trường	01	Dùng học các môn thực hành thể thao	

II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC

1. PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

1.1. MÔN GDTC 6

* Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến Thức Chung	- Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDĐT - Trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước và PCCC	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)	
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	8	45%
		Chủ đề 2: Ném bóng	3	14	
		Chủ đề 3: Bài Tập Thể Dục (BTĐD)	3	7	

		Chủ đề 4: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	4	10	10,0%
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề 5: Võ cổ truyền	4	24	34,3%
Kiểm tra đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%
TT	Chủ đề/Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt		
1	I. Kiến Thức Chung: - Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT. - Trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước và kỹ năng PCCC. (Lồng ghép vào các chủ đề)	0	1. Kiến thức - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất. - Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT. - Bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với luyện tập TDTT. - Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với luyện tập TDTT. - Biết được các kiến thức về phòng tránh đuối nước và kỹ năng PCCC.		
2	II. Vận Động Cơ Bản	39			
	Chủ đề 1: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	8	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số điều luật cơ bản Chạy cự ly trung bình. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. 		

			- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	Chủ đề 2: Ném bóng	14	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số điều luật cơ bản Ném bóng. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng. - Thực hiện được kỹ thuật ném bóng. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	Chủ đề 3: Bài Tập Thể Dục (BTTD)	7	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
	Chủ đề 4: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	10	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số điều luật cơ bản Chạy cự ly ngắn. - Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m) - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

			<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
3	III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC). Chủ đề 5. Võ cổ truyền	24	<ul style="list-style-type: none"> - Biết một số điều luật cơ bản. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. - Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. - Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập. - Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. - Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

** Kiểm tra, đánh giá định kỳ: Gồm 7 tiết*

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li trung bình: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m) <i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật các giai đoạn của chạy CLTB.</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Bài thể dục: Biết cách thực hiện đúng bài thể dục.	Thực hành

			<i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật động tác bài thể dục.</i>	<i>Vấn đáp</i>
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Chạy cự ly ngắn (60m): Thực hiện phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn. <i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật các giai đoạn của chạy CLN (60m)</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	TTTC (Võ): Thực hiện được kỹ thuật 36 động tác võ cổ truyền <i>HSKT: Biết trả lời được một số kỹ thuật động tác đơn giản.</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>

1.2. MÔN GDTC 7

Phân phối chương trình

Cả năm	35 tuần (70 tiết)
Học kỳ I	18 tuần (36 tiết)
Học kỳ II	17 tuần (34 tiết)

TT	Nội dung	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến thức chung	Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)	
2	Vận động cơ bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	3	9	45%
		Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngòi	4	14	
		Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	9	
		Chủ đề 4: Bài tập thể dục (BTTD)	3	7	10%

3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	<i>Bóng chuyên</i>		24	35%
Kiểm tra đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%
TT	Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt		
1	I. Kiến thức chung: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT (Lồng ghép vào các chủ đề)	0	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất. - Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập TDTT. - Bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với luyện tập TDTT. - Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với luyện tập TDTT. 		
2	II. Vận Động Cơ Bản	39			
	1. Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m) (CCLN).	9	<ul style="list-style-type: none"> - Biết mục đích, tác dụng của các bài tập chạy cự li ngắn. - Biết cách phối hợp luyện tập các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn (60 m). - Biết cấu trúc và hoạt động của các bài tập chạy cự li ngắn. - Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. - Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục khi thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn. - Biết cách thực hiện và phối hợp nhóm, tổ để thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn. - Biết vận dụng các bài tập và TCVD để tự RLTT, vui chơi. - Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV. 		

		<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự li ngắn. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập. - Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và năng lực phản ứng đối với tín hiệu biết trước. - Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác. - Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập. - Có tinh thần hợp tác trong luyện tập. - Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.
<p><i>1.1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát; biết cách luyện tập. - Thực hiện và phối hợp được giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng với tín hiệu biết trước và sức mạnh tốc độ. - Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện thể lực.
<p><i>1.2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. 	3	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết cách luyện tập và một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát với giai đoạn chạy giữa quãng. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh tốc độ. - Chủ động, kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.

<ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi phát triển sức mạnh. 		
<p>1.3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m). - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết cách luyện tập. - Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn (60m). - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng và sức mạnh tốc độ. - Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.
<p>2. Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi</p>	14	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật. - Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa. - Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục. - Cách vận dụng các bài tập và TCVD để tự luyện tập, vui chơi giải trí. - Thực hiện được kỹ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập. - Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập. - Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bật phát. - Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập. - Có tinh thần hợp tác trong luyện tập. - Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.
<p>2.1. Giậm nhảy và bước bộ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Một số điều luật trong thi đấu điền 	3	<ul style="list-style-type: none"> - Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Kỹ năng: Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ.

<p>kinh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi phát triển sức mạnh. 		<ul style="list-style-type: none"> - Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bật phát. - Thái độ: Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.
<p>2.2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách đo đà và chạy đà và giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được kỹ thuật chạy đà và cách phối hợp với giậm nhảy, bước bộ. - Thực hiện được kỹ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy, bước bộ. - Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động. - Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập.
<p>2.3. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được kỹ thuật và cách luyện tập giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Thực hiện và phối hợp được kỹ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát. - Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động. - Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn trong luyện tập cho bản thân và các bạn.
<p>2.4. Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện. - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật. - Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và năng lực liên kết vận động. - Tích cực tìm kiếm và chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn.

<p>3. Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)</p>	<p>9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết mục đích, tác dụng luyện tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Biết cấu trúc và hoạt động của các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình. - Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình, cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót trong phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Thực hiện được các bài tập phối hợp trong chạy cự li trung bình. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập đơn giản - Vận dụng được các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập, vui chơi. Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động. - Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập. - Có tinh thần hợp tác trong luyện tập. - Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.
<p>3.1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền. 	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng; biết cách luyện tập và khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. - Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động. - Nỗ lực tự học, tự RLTT hằng ngày.
<p>3.2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. 	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung, yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; biết cách luyện tập. - Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

<ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức bền. 		<ul style="list-style-type: none"> - Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để RLTT.
<p>3.3. Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự luyện tập. - Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp chạy giữa quãng với chạy về đích; phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, về sức bền chung. - Chủ động, kiên trì trong luyện tập.
<p>4. Chủ đề 4: Bài tập thể dục (BTTD)</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục. - Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác. - Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa. - Biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập. - Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT. - Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Thực hành được bài tập theo nhịp tự hô để RLTT. <p>Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập. - Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.
<p>4.1. Bài thể dục liên hoàn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi phát triển khéo léo 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.

			- Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.
	4.2. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi phát triển khéo léo	2	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp.
	4.3. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi phát triển khéo léo	3	- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.
3	III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	24	
	5. Chủ đề: Bóng chuyền	24	
	1. Kỹ thuật đệm bóng thấp tay - Bài tập bổ trợ - Đệm bóng thấp tay. - Trò chơi vận động - Một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.	3	- Nhận biết được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật đệm bóng thấp tay. - Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng thấp tay. - Biết được một số điều luật trong bóng chuyền. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực tự giác trong học tập và vận dụng để RLTT
	2. Kỹ thuật đệm bóng thấp tay. Phát bóng thấp tay chính diện - Bài tập bổ trợ - Bài tập đệm bóng thấp tay - Phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi vận động	7	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. - Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng thấp tay chính diện, phát bóng thấp tay chính diện. - Thực hiện được một số bài tập phối hợp - Thực hiện được các bài tập bổ trợ. - Biết cách tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

			<ul style="list-style-type: none"> - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực vận động thân thể, tự giác trong luyện tập.
<p>3. Kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển không bóng - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay - Bài tập bổ trợ. - Trò chơi vận động. - Bài tập phối hợp đồng đội 	4		<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật chuyền bóng cao tay. - Thực hiện được các bài tập bổ trợ, phối hợp đồng đội theo yêu cầu của giáo viên. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.
<p>4. Chuyền bóng. Đệm bóng, Phát bóng thấp tay nghiêng mình</p>	10		<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, thực hiện được KT đệm, chuyền bóng - Thực hiện được các bài tập bổ trợ, phối hợp đồng đội theo yêu cầu của giáo viên. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

Kiểm tra, đánh giá định kỳ: Gồm 7 tiết.

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy CLTB: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Bài thể dục (BTD): Biết cách thực hiện đúng trình tự bài thể dục.	Thực hành

Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Chạy cự li ngắn: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	TTTC: Bóng chuyền - Thực hiện được kĩ thuật đệm bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay	Thực hành

1.3. MÔN GDTC 8

* Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến Thức Chung	- Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT - Trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước và PCCC	0	0 (lồng ghép vào các tiết học)	
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	9	45%
		Chủ đề 2: Nhảy Cao kiểu bước qua	4	14	
		Chủ đề 3: Bài Tập Thể Dục (BTTD)	3	7	
		Chủ đề 4: Chạy Cự Li ngắn (CCLN)	3	9	10,0%
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề 5: Bóng rổ		24	34,3%
Kiểm tra đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%
TT	Chủ đề/Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt		
1	I. Kiến Thức Chung - Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT. - Trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước và kỹ năng PCCC. (Lồng ghép vào các chủ đề)	0	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất. - Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập TDTT. - Bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với luyện tập TDTT. - Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu thực hiện chế độ dinh dưỡng 		

			<p>hợp lí đối với luyện tập TĐTT.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết được các kiến thức về phòng tránh đuối nước và kỹ năng PCCC.
2	II. Vận Động Cơ Bản	39	
2.1	Chủ đề 1: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	9	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kỹ thuật chạy cự li trung bình. - Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn và sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để RLTT. - Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. - Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và kỹ thuật cơ bản của các giai đoạn chạy cự li trung bình. Lựa chọn, sử dụng các bài tập kỹ thuật phù hợp với đặc điểm, yêu cầu của từng giai đoạn chạy cự li trung bình. - Khắc phục được hiện tượng cực điểm xuất hiện trong quá trình luyện tập; phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập. - Vận dụng được bài tập chạy cự li trung bình để rèn luyện sức bền. - Thể lực chung và sức bền. - Khả năng hoàn thành LVD của bài tập, buổi tập. - Trung thực, nỗ lực ý chí trong luyện tập. - Tích cực, chủ động trong học tập và tự luyện tập kỹ thuật chạy cự li trung bình.
2.2	Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua.	14	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Ghi nhớ, mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. - Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục trong luyện tập nhảy cao kiểu bước qua. - Biết lựa chọn, vận dụng các bài tập nhảy cao để RLTT. - Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

			<ul style="list-style-type: none"> - Lựa chọn, sử dụng hợp lí các bài tập và hình thức tổ chức luyện tập đề tự học. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập. - Vận dụng được các hình thức vận động trong nhảy xa để nâng cao năng lực vận động cơ bản trong cuộc sống. - Thể lực chung và sức mạnh bột phát. - Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu. - Trách nhiệm, kỉ luật trong học tập và rèn luyện. - Chủ động giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập. - Sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.
2.4	Chủ đề 3: Bài Tập Thể Dục (BTDD)	7	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục. - Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu. - Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa. - Biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập. - Biết lựa chọn và sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm trong quá trình luyện tập Bài thể dục nhịp điệu. - Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT. - Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp mang tính nhịp điệu. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Thực hành được bài tập theo nhịp tự hồ để RLTT. - Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu. - Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập. - Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.
2.3	Chủ đề 4: Chạy cự li ngắn (100m) (CCLN)	9	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Mô tả được các giai đoạn và cách thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn. - Giới thiệu được một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. - Chỉ ra được một số sai sót và cách khắc phục các sai sót đó trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Biết lựa chọn, sử dụng các hình thức phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.

			<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách vận dụng phương pháp luyện tập chạy cự li ngắn để RLTT. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và các bài tập bổ trợ xuất phát thấp. - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Vận dụng được các hình thức tổ chức luyện tập trong hoạt động tự học. - Thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ. - Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu thực hiện các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Tích cực, chủ động trong luyện tập. - Chủ động tìm kiếm thông tin về nội dung học tập; sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập. - Nỗ lực khắc phục khó khăn, mệt mỏi trong học tập và tự rèn luyện.
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC) Chủ đề 5: Bóng rổ	24	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được mục đích, tác dụng của một số kỹ thuật cơ bản trong bóng rổ. - Mô tả được kỹ thuật và cách luyện tập. - Biết một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. - Biết cách phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập. - Thực hiện được các kỹ thuật thuộc phạm vi chủ đề phối hợp được với các kỹ thuật thuộc chủ đề khác. - Lựa chọn và sử dụng được các bài tập và trò chơi đã học để rèn luyện thể lực. - Xử lý linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội. - Vận dụng được một số điều luật của bóng rổ trong luyện tập và thi đấu tập. - Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và thể lực chung. - Thể hiện được sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu trong thực hiện các bài tập phối hợp. - Trách nhiệm, trung thực và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập và trong các hoạt động tập thể. - Tích cực, chủ động trong tự học và RLTT.

* Kiểm tra, đánh giá định kỳ: Gồm 7 tiết.

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li trung bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 800m, nữ 600m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Nhảy cao kiểu bước qua: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Bài thể dục (BTD): Biết cách thực hiện đúng trình tự bài thể dục.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	TTTC (Bóng rổ): Thực hiện được kỹ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	Thực hành

1.4. MÔN GDTC 9

Phân phối chương trình

Cả năm	35 tuần (70 tiết)
Học kỳ I	18 tuần (36 tiết)
Học kỳ II	17 tuần (34 tiết)

TT	Nội dung	Chủ đề		Số tiết	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ
1	Kiến Thức Chung	Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TĐTT	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)	
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (100m) (CCLN)	2	9	45%
		Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	3	14	
		Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)	2	9	

		<i>Chủ đề 4: Bài tập thể dục (BTDD)</i>	2	7	10%
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	<i>Bóng chuyền</i>		24	35%
Kiểm tra đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%
TT	Bài học	Số tiết	Yêu cầu cần đạt		
1	I. Kiến Thức Chung: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT <i>(Lồng ghép vào các chủ đề)</i>	0	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ. - Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển các tổ chất thể lực. - Biết cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tổ chất thể lực. - Bước đầu sử dụng được một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tổ chất thể lực. - Bước đầu thực hành được chế độ dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm cơ thể và loại hình vận động thể lực. - Chủ động lựa chọn, sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tổ chất thể lực. 		
2	II. Vận Động Cơ Bản	39			
	1. Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (100m) (CCLN)	9	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập nhằm củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Biết lựa chọn, sử dụng bài tập phù hợp với mục đích củng cố kỹ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn. - Biết cách quan sát, phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập; biết điều khiển tổ nhóm thực hiện các bài tập. - Biết lựa chọn và sử dụng bài tập thể lực để hoàn thành các giai đoạn 		

		<p>chạy cự li ngắn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu và hiệu quả. - Có sự phát triển về các tổ chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn. - Tích cực, chủ động trong luyện tập. - Luôn nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và LVD của bài tập. - Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập và trong tự học, tự rèn luyện.
<p>1.1. Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp. - Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. - Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu chạy cự li ngắn; biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Hoàn thành được giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ. - Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và LVD của bài tập.
<p>1.2. Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng. - Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh 	5	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ. - Chủ động, tích cực trong học tập và RLTT.

<p>2. Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng</p>	<p>14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách tổ chức và luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao. - Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. - Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật nhảy cao để luyện tập hằng ngày. - Hoàn thành LVD của bài tập. - Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu. - Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể. - Chủ động giúp đỡ bạn trong học tập và giữ gìn an toàn trong luyện tập. - Chủ động tìm kiếm thông tin về môn học; sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.
<p>2.1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. 	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, cấu trúc kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy; biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Hoàn thành LVD của bài tập. - Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể.

<ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi phát triển sức mạnh. 		
<p>2.2. Kỹ thuật rơi xuống cát (đệm)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được cấu trúc kỹ thuật trên không và rơi xuống cát trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng; biết cách luyện tập và biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). - Có sự phát triển về sức mạnh và năng lực phối hợp vận động. - Chủ động giúp đỡ bạn trong học tập; luôn giữ gìn an toàn trong luyện tập.
<p>2.3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao. - Trò chơi phát triển sức mạnh. 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao. - Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật nhảy cao để luyện tập hằng ngày. - Có sự phát triển về sức mạnh bật phát, năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu. - Chủ động tìm kiếm thông tin về môn học và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.
<p>3. Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được nội dung và yêu cầu củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Biết cách lựa chọn và sử dụng bài tập để củng cố kỹ thuật các giai đoạn. - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình. - Hoàn thành và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Phát hiện, điều chỉnh và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập. Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và đánh giá kết quả luyện tập. Vận dụng được bài tập và phương pháp luyện tập để rèn luyện sức bền.

		<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thành LVĐ của bài tập. - Có sự tăng trưởng về thể lực và sức bền chung. - Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình luyện tập. - Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.
<p>3.1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Luyện tập kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập củng cố kỹ thuật xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát; biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình. - Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Hoàn thành LVĐ của bài tập. - Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình luyện tập.
<p>3.2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền. 	5	<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng, về đích và phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích; phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình; khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. - Có sự phát triển về sức bền và năng lực phối hợp vận động. - Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.
<p>4. Chủ đề 4: Bài tập thể dục (BTĐD)</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục. - Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.

		<ul style="list-style-type: none"> - Biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập. - Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT - Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp mang tính nhịp điệu. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Hô đúng nhịp và thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu. - Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. - Có sự phát triển về năng lực liên kết động tác, năng lực định hướng và nhịp điệu. - Tích cực vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT. - Chủ động, tích cực luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khoẻ.
<p>4,1. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác giậm chân tại chỗ - Động tác thu chân, tay cao. - Động tác bật tách chụm - Động tác vận mình - Trò chơi phát triển khéo léo. 	3	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc động tác và biết cách luyện tập; biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Thực hiện được và hô đúng nhịp động tác giậm chân tại chỗ, động tác thu chân – tay cao, động tác bật tách chụm, động tác vận mình. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Tích cực vận động thân thể, có thói quen thường xuyên luyện tập TDTT.
<p>4,2, Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác đặt gót - Động tác bước đuôi. - Động tác đẩy hông. - Trò chơi phát triển khéo léo. 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc động tác và biết cách luyện tập. - Hô đúng nhịp và thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Chủ động, tích cực luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khoẻ

<p>3</p>	<p>Thể Thao Tự Chọn (TTTC). Chủ đề : Bóng chuyên</p>	<p>24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết mục đích tác dụng một số bài tập phối hợp kĩ thuật môn Bóng chuyên. - Nhận biết ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật môn Bóng chuyên. - Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập của chủ đề. - Biết cách phối hợp nhóm để thực hành các bài tập của chủ đề. - Thực hiện được các bài tập theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu. - Có sự phát triển về khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập. Xử lí linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động cảm giác dùng sức khi thực hiện các bài tập. - Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tốc độ. - Tích cực, tự giác trong tập luyện, thi đấu. - Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.
	<p>1. Kĩ thuật đệm bóng thấp tay - Kĩ thuật đệm bóng thấp tay. - Một số điều luật trong thi đấu môn bóng chuyên.</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đệm bóng thấp tay. Một số điều luật trong thi đấu bóng chuyên. - Thực hiện được kĩ thuật đệm bóng thấp tay. Một số điều luật trong bóng chuyên, trò chơi vận động. - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong tập luyện
	<p>2. Kĩ thuật đệm bóng thấp tay, di chuyển - Kĩ thuật đệm bóng thấp tay, di chuyển</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật đệm bóng thấp tay. - Thực hiện được kĩ thuật đệm bóng thấp tay, di chuyển - Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng

	<ul style="list-style-type: none"> - Một số điều luật trong thi đấu môn bóng chuyền. - Trò chơi vận động 		<ul style="list-style-type: none"> lực định hướng. - Tích cực rèn luyện kỹ năng đập cầu thuận tay trong tập luyện và thi đấu tập.
	<p>3. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay, di chuyển</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chuyền bóng cao tay và cách di chuyển. - Phối hợp di chuyển chuyền bóng cao tay. - Trò chơi vận động 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nội dung yêu cầu kỹ thuật chuyền bóng cao tay và cách di chuyển. - Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay, cách di chuyển - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập.
	<p>4. Kỹ thuật phát bóng, đấu tập</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát bóng, làm quen đấu tập. - Thực hiện được kỹ thuật phát bóng, đấu tập. - Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Tích cực rèn luyện kỹ năng đập cầu thuận tay trong tập luyện và thi đấu tập.

*** Kiểm tra, đánh giá định kỳ: Gồm 7 tiết.**

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li ngắn 100m (CCLN): Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn (Nam 100m, nữ 100m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Chạy cự li trung bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 800m, nữ 600m)	Thực hành

Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	TTTC (Bóng chuyên): Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng thấp tay, chuyên bóng cao tay.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	Nhảy cao kiểu nằm nghiêng: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” và nâng cao thành tích.	Thực hành

2. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KỲ

2.1. MÔN GDTC 6

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1 (1 tiết)	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li trung bình: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m) <i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật các giai đoạn của chạy CLTB.</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>
Cuối Học kỳ 1 (2 tiết)	90 phút	Tuần 18	Bài thể dục: Biết cách thực hiện đúng bài thể dục. <i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật động tác bài thể dục.</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>
Giữa Học kỳ 2 (2 tiết)	90 phút	Tuần 26	Chạy cự ly ngắn (60m): Thực hiện phối hợp được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn. <i>HSKT: Biết cách phân tích kỹ thuật các giai đoạn của chạy CLN (60m)</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>
Cuối Học kỳ 2 (2 tiết)	90 phút	Tuần 35	TTTC (Võ): Thực hiện được kỹ thuật 36 động tác võ cổ truyền <i>HSKT: Biết trả lời được một số kỹ thuật động tác đơn giản.</i>	Thực hành <i>Vấn đáp</i>

2.2. MÔN GDTC 7

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy CLTB: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Bài thể dục (BTD): Biết cách thực hiện đúng trình tự bài thể dục.	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Chạy cự li ngắn: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	TTTC: Bóng chuyền - Thực hiện được kĩ thuật đệm bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay	Thực hành

2.3. MÔN GDTC 8

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li trung bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình (Nam 800m, nữ 600m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Nhảy cao kiểu bước qua: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Bài thể dục (BTD): Biết cách thực hiện đúng trình tự bài thể dục.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	TTTC (Bóng rổ): Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp	Thực hành

2.4. MÔN GDTC 9

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li ngắn 100m (CCLN): Thực hiện được các	Thực hành

			giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn (Nam 100m, nữ 100m)	
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 18	Chạy cự li trung bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình (Nam 800m, nữ 600m)	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	TTTC (Bóng chuyền): Thực hiện được kĩ thuật đệm bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay.	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 35	Nhảy cao kiểu nằm nghiêng: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “nằm nghiêng” và nâng cao thành tích.	Thực hành

II. CÁC NỘI DUNG KHÁC (nếu có):

- Tham gia bồi dưỡng học sinh năng khiếu tham dự thi các môn thể thao cấp thành phố.
- Tổ chức sinh hoạt CLB TDTT trong nhà trường.
- Tham gia tập huấn chuyên môn, nhóm cụm chuyên môn theo kế hoạch.

TỔ TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

Tam Mỹ, ngày 30 tháng 8 năm 2025

Q. HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

Huỳnh Thị Thắm

Phan Thị Thanh Tuyền