

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC, KHỐI LỚP 7
Năm học 2026 - 2027

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 8; Số học sinh: 295

2. Tình hình đội ngũ

- Số giáo viên: 02 ;

- Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 1; Đại học: 1; Trên đại học: 0.

- Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 02; Khá: 0; Đạt: 0; Chưa đạt: 0

3. Thiết bị dạy học

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi; đồng hồ bấm giờ	01 cái	Dùng cho dạy học	
2	Bộ tranh/ảnh về các loại thức ăn và vệ sinh trong thể thao	0 bộ	Tìm hiểu về kiến thức thể thao và vệ sinh thể thao.	
3	Tranh bài thể dục	0 bộ	Bài tập thể dục	
4	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li ngắn.	4 bộ	Chạy cự li ngắn	
5	Bộ dụng cụ dành cho môn chạy cự li trung bình	1 bộ	Chạy cự li trung bình	
6	Bộ dụng cụ dành cho môn ném bóng	20 bóng	Ném bóng	
7	Bộ dụng cụ dành cho môn TTTC (Cầu lông)	5 bộ	TTTC	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

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

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		Ghi chú
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ	
1	Kiến Thức Chung	Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDDT	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)		
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	3	9	12,85%	
		Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi	4	14	20,0%	
		Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	9	12,85%	
		Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTDD)	3	7	10,0%	
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề 1: Cầu lông	3	24	34,3%	
		Chủ đề 2: Bóng đá	3			
		Chủ đề 3: Bóng rổ	3			
Kiểm tra đánh giá				7	10%	
Tổng cộng				70	100%	
TT	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)		Năng lực số	
1	I. Kiến Thức Chung: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDDT (Lồng ghép vào các chủ đề)	0	- 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 li trong quá trình luyện tập TDDT.			

			- 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	- 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. - Phối hợp được các giai đoạn của kỹ 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.	G

			Có sự phát triển về: - 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.	
	1.1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	3	- 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.	
	1.2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.	3	- 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.	

	- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.		- Chủ động, kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.	
	1.3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m) - 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.	3	- 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.	
	Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi	14	Nhận biết và ghi nhớ: - Mục đích, tác dụng luyện tập kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - 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. Có sự phát triển về - Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu. - Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột 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.	
	2.1. Giậm nhảy và bước bộ. - Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	3	- Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bột phát. - Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.	
	2.2. Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Cách đo đà và chạy đà và giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức mạnh.	3	- 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. - Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bột phát và năng lực liên kết vận động.	

			- Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập.	
	2.3. Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát. - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	4	- 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.	
	2.4. Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	4	- Nhận biết được nội dung, yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi; 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.	2.4TC1a: Lựa chọn được các công cụ và công nghệ số được xác định rõ ràng và thường xuyên cho các quá trình hợp tác (Sử dụng app nhóm để trao đổi lịch tập).
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)	9	- 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. - Biết vận dụng các bài tập và TCVĐ để tự RLTT, vui chơi. - 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 - Thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm. DC để tự luyện - 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.	
	3.1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền.	3 - 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. - Thái độ: Nỗ lực tự học, tự RLTT hằng ngày.	

	3.2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh - Trò chơi phát triển sức bền.	3 - 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. - Thái độ: Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân để RLTT.	
	3.3. Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình - 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.	3 - 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.	
	Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTDD)	7 - 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. 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.	
4.1. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi phát triển khéo léo	2	- Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập. - Kỹ năng: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. - Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. - Thái độ: 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.	2.4TC1a: Lựa chọn được các công cụ và công nghệ số được xác định rõ ràng và	

			- 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.	thường xuyên cho các quá trình hợp tác (Sử dụng app nhóm để trao đổi lịch tập).
3	III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	24		
	Chủ đề: Cầu lông	24	- Biết mục đích, tác dụng một số bài tập kỹ thuật cầu lông. - Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kỹ thuật cầu lông. - 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. - 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, sức mạnh tay – ngực. - Tích cực, tự giác trong luyện tập. - Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.	

1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Kỹ thuật phát cầu thuận tay - Một số điều luật trong thi đấu môn Cầu lông. - Trò chơi vận động	8	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu thuận tay, biết cách luyện tập và một số điều của luật thi đấu cầu lông. - Thực hiện được kỹ thuật, vận dụng được một số điều của luật thi đấu cầu lông để luyện tập và thi đấu tập. - 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 đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập bổ trợ - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động	8	- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải biết cách luyện tập các bài tập bổ trợ. - Thực hiện được kỹ thuật và xử lý được một số tình huống phối hợp đồng đội. - 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, có thói quen thường xuyên luyện tập TDDT.	2.4TC1a: Lựa chọn được các công cụ và công nghệ số được xác định rõ ràng và thường xuyên cho các quá trình hợp tác (Sử dụng app nhóm để trao đổi lịch tập).
3. Kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập bổ trợ - Kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động	8	- Nhận biết nội dung, yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải, biết cách luyện tập và một số điều của luật thi đấu cầu lông. - Thực hiện được bài tập bổ trợ, phối hợp được giữa di chuyển ngang và đánh cầu cao tay bên phải.	

			- 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.	

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

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	90 phút	Tuần 9	Bài thể dục (BTD): Biết cách thực hiện đúng trình tự bài thể dục. HSKTTT: Học sinh thực hiện được 5-10 động tác của bài tập.	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Ném bóng: Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật của ném bóng. HSKTTT: Học sinh thực hiện được tương đối kỹ thuật ném bóng	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	Chạy cự li trung bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m) HSKTTT: Học sinh thực hiện được tương đối kỹ thuật CCLTB	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	TTTC (Cầu lông): Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay 5 quả. HSKTTT: Học sinh thực hiện được phát cầu thuận tay	Thực hành

III. Các nhiệm vụ khác

- Tham gia sinh hoạt các câu lạc bộ.

- Tham gia Hội khỏe Phù Đổng cấp trường.

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Phan Thanh Thương

Tiên Phước, ngày 24 tháng 8 năm 2026

HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Túy Lan