

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC, KHỐI LỚP 6
Năm học 2026 - 2027

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 8; Số học sinh: 297

2. Tình hình đội ngũ

- Số giáo viên: 02;

- Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 01; Đại học: 01; 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 TDTT	0	0 (Lồng ghép vào các tiết học)		
2	Vận Động Cơ Bản	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m) (CCLN)	4	9	12,85%	
		Chủ đề 2: Ném bóng	3	14	20,0%	
		Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	3	9	12,85%	
		Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BT TD)	3	7	10,0%	
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề 1: Cầu lông	3	24	34,3%	
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 TDTT (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 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.	
2	II. Vận Động Cơ Bản	39		
	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m) (CCLN)	9	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn. - Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập. - Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể. - Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn. - Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn theo động tác mẫu và yêu cầu của GV. - 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. - Bước đầu có sự phát triển về - Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu. - 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. – Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm. – Bước đầu hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.	
	1.1. Các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Trò chơi phát triển sức nhanh	2	- Nhận biết được các động tác bổ trợ và biết cách luyện tập. - Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động. - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.	1.1TC1a 5.2TC1a
	1.2. Chạy giữa quãng - Chạy giữa quãng - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh	2	- Nhận biết được KT chạy giữa quãng; cách thở và bước đầu biết cách luyện tập. - Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. - Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số. - Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.	
	1.3. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát - Xuất phát cao - Chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức nhanh	2	- Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. Biết cách luyện tập. - Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. - Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức nhanh phản ứng (với khẩu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ. - Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khỏe.	
	1.4. Chạy về đích - Chạy về đích (chạy băng)	3	- Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác. - Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV.	

	qua đích) - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức nhanh		- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số. - Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.	
	Chủ đề 2: Ném bóng	14	Nhận biết và ghi nhớ. - Mục đích, tác dụng luyện tập kỹ thuật ném bóng. - Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật ném bóng. - 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 ném bóng. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Bước đầu 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, đặc biệt là sức mạnh tay - ngực. - Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập. - Có tinh thần hợp tác trong luyện tập. - Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.	

2.1. Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng - Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng - Ném bóng bằng một tay trên cao - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực	3	- Nhận biết được các động tác hỗ trợ và biết cách luyện tập. - Thực hiện được các động tác các động tác hỗ trợ theo yêu cầu của giáo viên. - Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động. – Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.	1.1TC1a 5.2TC1a
2.2. Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng - Kỹ thuật ra sức cuối cùng - Giữ thăng bằng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực	5	- Nhận biết được kỹ thuật và cách luyện tập, biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật, thực hành đúng các yêu cầu về an toàn trong luyện tập. - Có sự phát triển về sức mạnh tay – ngực và năng lực liên kết vận động. - Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.	
2.3. Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Chuẩn bị chạy đà - Chạy đà - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực	6	- Biết cách luyện tập kỹ thuật. - Thực hiện được kỹ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy. - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay- ngực. - Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.	

Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)	9	- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li trung bình. - Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của các giai đoạn chạy cự li trung bình. - Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể. - Thực hiện được các động tác hỗ trợ chạy cự li trung bình. - Bước đầu thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình theo động tác mẫu và yêu cầu của GV. - Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập. - Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm. - Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập. - Bước đầu 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. - Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập. - Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập	
3.1. Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình - Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn - Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép - Chạy theo đường hình số 8	3	- Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập. - Thực hiện được động tác. - Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động. - Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.	1.1TC1a 5.2TC1a

	- Chạy luân cộc - Chạy theo đường đích dắc - Trò chơi phát triển sức bền			
	3.2. Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức bền	3	- Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng. - Bước đầu thực hiện được kỹ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động. - Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.	
	3.3. Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Chạy về đích - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy - Trò chơi phát triển sức bền	3	- Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kỹ thuật xuất phát trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích. - Bước đầu thực hiện được kỹ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. - Bước đầu có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động. - Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thể hằng ngày.	
	Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTĐD)	7	- Nhận 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.	

			- Nhận biết yêu cầu và cách hoạt động nhóm, biết hợp tác với bạn để luyện tập. - Biết cách vận dụng bài tập để tự rèn luyện thân thể. - 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 rèn luyện thân thể. - 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. - Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.	
	4.1. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 1 đến nhịp 11 - 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.	1.1TC1a 5.2TC1a
	4.2. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 12 đến nhịp 23 - 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. - Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập để có tư thế động tác đúng, đẹp.	
	4.3. Bài thể dục liên hoàn - Từ nhịp 24 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.	

			- Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thể.	
3	III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC). Chủ đề: Cầu lông	24	- Nhận biết mục đích tác dụng của luyện tập cầu lông - Nhận biết ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật cầu lông. - Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề. - Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập . - Thực hiện được các bài tập theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu. - Bước đầu thể hiện 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. - Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động - Có sự phát triển về sức bền chung. Năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu. - Tích cực, tự giác trong tập luyện. - Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.	
	1. Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước - Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước - Trò chơi vận động.	7	- Kiến thức: Nhận biết được các hình thức làm quen với vợt và di chuyển đơn bước, biết cách tập luyện. - Thực hiện được các động tác bổ trợ và di chuyển đơn bước - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động. - Tự giác kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học.	1.1TC1a 5.2TC1a
	2. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	10	- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, biết cách luyện tập - Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.. - Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động.	

	- Trò chơi vận động.		- Kiên trì luyện tập để thực hiện được kĩ thuật. Giữ gìn dụng cụ luyện tập của cá nhân, tập thể.	
	3. Kĩ thuật phát cầu trái tay - Kĩ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi vận động.	7	- Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật phát cầu trái tay, biết cách luyện tập.. - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu trái tay. - Có sự phát triển về năng lực chung và năng lực liên kết vận động. - Tích cực, tự giác 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 2/3 động tác của bài tập.	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Ném bóng: Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật của ném bóng. HSKTTT: Học sinh thực hiện được tương đối kĩ 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 kĩ thuật chạy cự li trung bình (Nam 700m, nữ 500m) HSKTTT: Học sinh thực hiện được tương đối kĩ thuật CCLTB	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	TTTC (Cầu lông): Thực hiện được kĩ thuật phát cầu trái tay 5 quả. HSKTTT: Học sinh thực hiện được tương đối kĩ thuật phát cầu trái tay 2 quả	Thực hành

III. Các nhiệm vụ khác

- Tham gia sinh hoạt câu lạc bộ.
- Tham gia Hội khỏe Phù Đổng cấp trường.

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Year _____

Phan Thanh Thương

Tiên Phước, ngày 01 tháng 9 năm 2026

HIỆU TRƯỞNG



Phạm Thị Túy Lan