

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN HỌC: GDTC - KHỐI LỚP 8**  
**Năm học 2026 - 2027**

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp: 09 ; Số học sinh: 313**

**2. Tình hình đội ngũ**

- Số giáo viên: 03;

- Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 03; Trên đại học: 0.

- Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: Tốt: 04 ; 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**

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>Cả năm</b>    | <b>35 tuần (70 tiết)</b> |
| <b>Học kỳ I</b>  | <b>18 tuần (36 tiết)</b> |
| <b>Học kỳ II</b> | <b>17 tuần (34 tiết)</b> |

| 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<br>(Lồng ghép vào các tiết học) |        |             |
| 2                 | Vận Động Cơ Bản                                                                          | Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (100m) (CCLN) | 3                                                                                                                                                                                                                        | 9                                 | 12,85% |             |
|                   |                                                                                          | Chủ đề 2: Nhảy Cao kiểu bước qua        | 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)        | 2                                                                                                                                                                                                                        | 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<br>(Lồng ghép vào các chủ đề) | 0                                       | - Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDDT, nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDDT.<br>- Biết được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDDT. |                                   |        |             |

|   |                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|---|------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                                |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.</li> <li>- Chủ động thực hiện chế độ dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm hoạt động TDTT của bản thân.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 2 | <b>II. Vận Động Cơ Bản</b>                     | <b>39</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|   | <b>Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (100m) (CCLN)</b> | <b>9</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập chạy cự li ngắn.</li> <li>- Mô tả được các giai đoạn và cách thực hiện các bài tập chạy cự li ngắn.</li> <li>- Giới thiệu được một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</li> <li>- Chỉ ra được một số sai sót và cách khắc phục các sai sót đó trong luyện tập chạy cự li ngắn.</li> <li>- Biết lựa chọn, sử dụng các hình thức phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.</li> <li>- Biết cách vận dụng phương pháp luyện tập chạy cự li ngắn để RLTT.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và các bài tập hỗ trợ xuất phát thấp.</li> <li>- Phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li ngắn.</li> <li>- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.</li> <li>- Vận dụng được các hình thức tổ chức luyện tập trong hoạt động tự học.</li> <li>- Thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ.</li> <li>- Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu thực hiện các giai đoạn chạy cự li ngắn.</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tích cực, chủ động trong luyện tập.</li><li>- Chủ động tìm kiếm thông tin về nội dung học tập; sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập.</li><li>- Nỗ lực khắc phục khó khăn, mệt mỏi trong học tập và tự rèn luyện.</li></ul> |  |
| <b>1.1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bố trí bàn đạp và cách đóng bàn đạp.</li><li>- Kỹ thuật xuất phát thấp.</li><li>- Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.</li><li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li></ul>     | <b>2</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Biết cách luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.</li><li>- Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVD phù hợp với nội dung và yêu cầu của bài học.</li><li>- Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ.</li><li>- Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung học tập.</li></ul>                                   | 5.2TC2b:<br>Chọn các công cụ số (như ứng dụng đếm bước chân hoặc đồng hồ thông minh) để theo dõi lượng vận động cá nhân                                                                                                                                                         |  |
| <b>1.2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</li><li>- Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</li><li>- Trò chơi phát triển sức nhanh</li></ul> | <b>3</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Biết cách luyện tập phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.</li><li>- Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</li><li>- Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận động.</li><li>- Luôn nỗ lực hoàn thành LVD của bài tập.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>1.3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.</li><li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li></ul>                                                                  | <b>4</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.</li><li>- Phối hợp được các giai đoạn của chạy cự li ngắn.</li></ul>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|  |                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | - Trò chơi phát triển sức nhanh.         |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li.</li> <li>- Thường xuyên rèn luyện và giữ gìn vệ sinh thân thể.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|  |                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|  | <b>Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua.</b> | <b>14</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Ghi nhớ, mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.</li> <li>- Nhận biết được một số sai sót và cách khắc phục trong luyện tập nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Biết lựa chọn, vận dụng các bài tập nhảy cao để RLTT.</li> <li>- Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>– Lựa chọn, sử dụng hợp lý các bài tập và hình thức tổ chức luyện tập để tự học.</li> <li>- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.</li> <li>- Vận dụng được các hình thức vận động trong nhảy xa để nâng cao năng lực vận động cơ bản trong cuộc sống.</li> </ul> <p>HS có sự phát triển về</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thể lực chung và sức mạnh bột phát.</li> <li>- Năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.</li> <li>- Trách nhiệm, kỉ luật trong học tập và rèn luyện.</li> <li>- Chủ động giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.</li> </ul> |  |

|  |                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                       |   | - Sẵn sàng hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
|  | <b>2.1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng</b><br>- Giậm nhảy đá lăng.<br>- Một số động tác hỗ trợ giậm nhảy đá lăng.<br>- Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh.        | 3 | - Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.<br>- Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.<br>- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.<br>- Chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong luyện tập. |                                                                                                                    |
|  | <b>2.2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy</b><br>- Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.<br>- Kỹ thuật chạy đà và kết hợp với giậm nhảy.<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh. | 3 | - Biết cách luyện tập chạy đà và phối hợp với giậm nhảy.<br>- Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.<br>- Hoàn thành LVD của bài tập.<br>- Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.                                                                                                                    |                                                                                                                    |
|  | <b>2.3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).</b><br>- Kỹ thuật trên không.<br>- Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).<br>- Trò chơi phát triển sức mạnh                                  | 4 | - Biết cách luyện tập kỹ thuật trên không và rơi xuống cát, biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả của các bạn.<br>- Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).<br>- Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.<br>- Thường xuyên tự học và RLTT.                                        | 2.4TC2a: 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). |
|  | <p><b>2.4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu nội dung nhảy cao.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức mạnh.</li> </ul> | <b>4</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, biết một số điều luật trong nhảy cao để luyện tập và thi đấu.</li> <li>- Thực hiện được các giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</li> <li>- Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.</li> <li>- Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |
|  | <p><b>Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>9</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nêu được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.</li> <li>- Mô tả được các giai đoạn và cách luyện tập kĩ thuật chạy cự li trung bình.</li> <li>- Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình.</li> <li>- Biết lựa chọn và sử dụng các bài tập chạy cự li trung bình để RLTT.</li> <li>- Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.</li> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật cơ bản của các giai đoạn chạy cự li trung bình. Lựa chọn, sử dụng các bài tập kĩ thuật phù hợp với đặc điểm, yêu cầu của từng giai đoạn chạy cự li trung bình.</li> <li>- 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.</li> </ul> |                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vận dụng được bài tập chạy cự li trung bình để rèn luyện sức bền.</li> <li>HS có sự phát triển về</li> <li>- Thể lực chung và sức bền.</li> <li>- Khả năng hoàn thành LVĐ của bài tập, buổi tập.</li> <li>- Trung thực, nỗ lực ý chí trong luyện tập.</li> <li>- Tích cực, chủ động trong học tập và tự luyện tập kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li> </ul>                                                                                                                                                            |  |
|  | <p><b>3.1. Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</li> <li>- Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền</li> </ul>                                  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiến thức: Nêu được mục đích, tác dụng của các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và cách luyện tập. Biết cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”.</li> <li>- Kỹ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.</li> <li>- Thể lực: Hoàn thành LVĐ của buổi tập.</li> <li>- Thái độ: Kiên trì, nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập.</li> </ul>                                                                                                                                                      |  |
|  | <p><b>3.2. Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền</li> </ul> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được mục đích tác dụng của các bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách luyện tập; biết một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình.</li> <li>- Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, vận dụng được hiểu biết về luật thi đấu chạy cự li trung bình trong luyện tập và thi đấu tập.</li> <li>- Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.</li> <li>- Trung thực trong luyện tập, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn.</li> </ul> |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>3.3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul> | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập các bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.</li> <li>- Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình.</li> <li>- Hoàn thành LVD của các bài tập trong quá trình luyện tập.</li> <li>- Chủ động, tích cực rèn luyện sức bền để nâng cao sức khỏe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|  | <p><b>Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTDD)</b></p>                                                                                                                                                                                                                               | 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết được mục đích, tác dụng luyện tập bài tập thể dục.</li> <li>- Nhận biết và ghi nhớ được hình thái biểu hiện, tên gọi các động tác.</li> <li>- Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.</li> <li>- Nhận biết được một số sai sót đơn giản trong luyện tập, cách sửa chữa.</li> <li>- Biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm để luyện tập.</li> <li>- Biết lựa chọn và sử dụng âm nhạc để thay thế nhịp đếm trong quá trình luyện tập Bài thể dục nhịp điệu.</li> <li>- Biết cách vận dụng bài tập để tự RLTT.</li> <li>- Thực hiện cơ bản đúng các động tác theo nhịp mang tính nhịp điệu.</li> <li>- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.</li> <li>- Thực hành được bài tập theo nhịp tự hồ để RLTT.</li> </ul> <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"> <li>- Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.</li> <li>- Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.</li> </ul> | <p>2.4TC2a: 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).</p> |

|          |                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          | <b>4.1. Bài thể dục nhịp điệu</b> (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)    | <b>3</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.</li> <li>- Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, hô đúng nhịp, biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm.</li> <li>- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.</li> <li>- Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.</li> </ul>                                                             |  |
|          | <b>4.2. Bài thể dục nhịp điệu</b> (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao) | <b>4</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập; biết lựa chọn và sử dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực.</li> <li>- Thực hiện được động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao, hô đúng nhịp và thực hiện được Bài thể dục nhịp điệu.</li> <li>- Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.</li> <li>- Chủ động, tích cực sử dụng Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khỏe và tư thế.</li> </ul> |  |
| <b>3</b> | <b>III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC).</b><br><b>Chủ đề: Cầu lông</b>                                        | <b>24</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết mục đích tác dụng một số bài tập phối hợp kỹ thuật môn Cầu lông</li> <li>- Nhận biết ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kỹ thuật môn Cầu lông.</li> <li>- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập của chủ đề.</li> <li>- Biết cách phối hợp nhóm để thực hành các bài tập của chủ đề.</li> <li>- Thực hiện được các bài tập theo yêu cầu về cấu trúc, trình tự và nhịp điệu.</li> </ul>                                                                            |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Có sự phát triển về khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.</li> <li>Xử lí linh hoạt một số tình huống phối hợp đồng đội.</li> <li>- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.</li> <li>- Có sự phát triển về năng lực phối hợp vận động cảm giác dùng sức khi thực hiện các bài tập.</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tốc độ.</li> <li>- Tích cực, tự giác trong tập luyện.</li> <li>- Có nhu cầu thường xuyên vận động cơ thể.</li> </ul> |                                                                                                                                     |
|  | <p><b>1. Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.</li> <li>- Bài tập phối hợp</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu cầu lông.</li> <li>- Trò chơi vận động.</li> </ul> | <b>8</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được nội dung. Yêu cầu phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, biết cách tập luyện và một số điều luật của luật thi đấu cầu lông.</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải, bài tập phối hợp</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.</li> <li>- Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong tập luyện.</li> </ul>                                      |                                                                                                                                     |
|  | <p><b>2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật đập cầu thuận tay.</li> <li>- Bài tập phối hợp.</li> <li>- Trò chơi vận động.</li> </ul>                                                                                                | <b>8</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đập cầu thuận tay. Bài tập phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay; biết cách tập luyện</li> <li>- Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay và xử lý được một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.</li> <li>- Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.</li> <li>- Tích cực rèn luyện kỹ năng đập cầu thuận tay trong tập luyện và thi đấu tập.</li> </ul>                                            | <p>5.2 TC2b:</p> <p>Chọn các công cụ số (như ứng dụng đếm bước chân hoặc đồng hồ thông minh) để theo dõi lượng vận động cá nhân</p> |

|  |                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <b>3. Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay</b><br>- Kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.<br>- Bài tập phối hợp đồng đội<br>- Trò chơi vận động. | <b>8</b> | - Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập, biết lựa chọn và vận dụng các bài tập vận động để tự luyện tập..<br>- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.<br>- Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.<br>- Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn trong luyện tập. |  |
|  |                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

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

| Bài kiểm tra, đánh giá | Thời gian<br>(1) | Thời điểm<br>(2) | Yêu cầu cần đạt<br>(3)                                                                                                                                                | Hình thức<br>(4) |
|------------------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Giữa Học kỳ 1          | 90 phút          | Tuần 9           | <b>Bài thể dục (BTD):</b> Thực hiện đúng trình tự bài thể dục.<br><b>HSKTTT:</b> Học sinh thực hiện được 5-10 động tác của bài tập.                                   | Thực hành        |
| Cuối Học kỳ 1          | 90 phút          | Tuần 18          | <b>Ném bóng:</b> Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua<br><b>HSKTTT:</b> Học sinh thực hiện được tương đối kỹ thuật ném bóng                                 | Thực hành        |
| Giữa Học kỳ 2          | 45 phút          | Tuần 26          | <b>Chạy cự li trung bình (CCLTB):</b> Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình.<br><b>HSKTTT:</b> Học sinh thực hiện được tương đối kỹ thuật CCLTB | Thực hành        |
| Cuối Học kỳ 2          | 90 phút          | Tuần 35          | <b>TTTC (Cầu lông):</b> Thực hiện được kỹ thuật đập cầu thuận tay.<br><b>HSKTTT:</b> 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 01 tháng 9 năm 2026*



**HIỆU TRƯỞNG**



**Phạm Thị Túy Lan**