

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN HỌC: GDTC - KHỐI LỚP 9
Năm học 2026 - 2027

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 10; Số học sinh: 332

2. Tình hình đội ngũ

- Số giáo viên: 02;

- Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 02; 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 Nhảy Cao	1 bộ	Bộ xà và nệm	
7	Bộ dụng cụ dành cho môn TTTC (Bóng Đá)	10 quả	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 (100m) (CCLN)	2	9	12,85%	
		Chủ đề 2: Nhảy Cao kiểu nằm nghiêng	3	14	20,0%	
		Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình (CCLTB)	2	9	12,85%	
		Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTDD)	2	7	10,0%	
3	Thể Thao Tự Chọn (TTTC)	Chủ đề 2: Bóng đá	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 TDDT (Lồng ghép vào các chủ đề)	0	- Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe. - Biết cách lựa chọn và sử dụng một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.			

			- Biết cách lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chất thể lực. - Bước đầu sử dụng được một số yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe 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 khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.	
2	II. Vận Động Cơ Bản	39		
	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (100m) (CCLN)	9	- Hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập nhằm củng cố kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li 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 chạy cự li ngắn. - Có khả năng thực hiện chính xác, ổn định kỹ thuật các giai đoạn trong điều kiện nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ. - Thực hiện kỹ thuật từng giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu và hiệu quả. - Đạt được sự bền vững về kỹ thuật trong điều kiện luyện tập ổn định (không có sự thay đổi đáng kể về cảm xúc, thể lực, đường chạy, thời tiết,...). 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 LVĐ của bài tập. - Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập và trong tự học, tự rèn luyện.	
	1.1. Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát - Củng cố kỹ thuật xuất phát thấp. - Củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Củng cố kỹ 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	- Biết cách luyện tập củng cố kỹ 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 LVĐ của bài tập.	1.2tc2a HS khai thác hình ảnh video nghiên cứu trước kỹ thuật động tác, để thực hiện động tác tương đối chính xác và an toàn
	1.2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng. - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh	5	- Biết cách luyện tập củng cố kỹ 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.	
	Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	14	- 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 LVĐ 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.	
2.1. Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy. - 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. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	3	- 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 LVĐ của bài tập. - Có trách nhiệm trong học tập và rèn luyện; hoà đồng với các bạn trong hoạt động tập thể.	5.2ct2b HS sử dụng thiết bị số đúng mục đích, đảm bảo an toàn khi theo dõi và điều chỉnh cường độ tập luyện phù

				hợp với thể trạng cá nhân.
	2.2. Kỹ thuật rơi xuống cát rơi xuống cát (đệm) - Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh.	5	- 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.	
	2.3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - 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.	6	- 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.	
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình (CCLTB)	9	- 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. - Hoàn thành LVD 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.	
3.1. Củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - 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	- 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 LVD của bài tập. - Nỗ lực ý chí, kiên trì khắc phục khó khăn trong quá trình luyện tập.		
3.2. Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. - Củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. – Luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.	5	- 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.		

	- Trò chơi phát triển sức bền.		- Thể lực: Có sự phát triển về sức bền và năng lực phối hợp vận động. - Thái độ: Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể và sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, rèn luyện.	
	Chủ đề 4: Bài Tập Thể Dục (BTĐD)	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 mang tính nhịp điệu. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - 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. - Biết điều chỉnh sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Hò 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 TĐTT.	

			- Chủ động, tích cực luyện tập Bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khỏe.	
	4.1. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1) - 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	- 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.	1.2tc2a HS khai thác hình ảnh video nghiên cứu trước kỹ thuật động tác, để thực hiện động tác tương đối chính xác và an toàn
	4.2. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2) - Động tác đặt gót - Động tác bước lùi. - Động tác đẩy hông. - Trò chơi phát triển khéo léo.	4	- 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 khỏe	
3	III. Thể Thao Tự Chọn (TTTC). Chủ đề: Bóng Đá	24	- Thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản của môn Bóng đá như: dẫn bóng, chuyền bóng, nhận bóng, sút bóng, đánh đầu và một số kỹ thuật phối hợp vận động phù hợp. - Vận dụng được các kỹ thuật đã học vào tập luyện và thi đấu đơn giản. - Hiểu và thực hiện được một số chiến thuật cơ bản, biết phối hợp với đồng đội trong các tình huống chơi bóng. - Biết một số luật cơ bản của môn Bóng đá, thực hiện đúng quy định và bảo đảm an toàn trong tập luyện, thi đấu.	

			- Có ý thức tự giác, tích cực, trung thực, đoàn kết, hợp tác và tôn trọng đối thủ. - Biết vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện sức khỏe và tham gia các hoạt động thể thao phù hợp ngoài giờ học.	
	1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên - Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa - kỹ thuật tại chỗ ném biên - Trò chơi vận động.	8	- Thực hiện được bài tập bổ trợ, kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và kỹ thuật tại chỗ ném biên. - biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Khiêm tốn học hỏi và chủ động hợp tác với các bạn trong học tập.	
	2. Kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu bàn chân. - Kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu bàn chân. - Phối hợp dùng bóng, chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn. - Trò chơi vận động.	8	- Hiểu được nội dung và yêu cầu cần đạt của kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu bàn chân, biết cách luyện tập và Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng đá. - Thực hiện được kỹ thuật dùng bóng bổng bằng mu bàn chân, thể hiện được khả năng điều khiển tổ nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. - Có sự phát triển về sức mạnh, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng. - Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập bóng đá và các hoạt động khác trong cuộc sống..	

	3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. - Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. - phối hợp chuyển bóng, dừng bóng, dẫn bóng và đá bóng vào cầu môn. - Một số điều luật trong bóng đá 7 người. - Trò chơi vận động.	8	- Hiểu được nội dung yêu cầu của kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân, biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. - Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. - Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực phản ứng vận động. - Có trách nhiệm, trung thực. đoàn kết giúp đỡ bạn trong luyện tập và các hoạt động khác trong cuộc sống. - Nắm được 1 số điều luật cơ bản trong bóng đá 7 người.	

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	Chạy Cự Li Ngắn (CCLN) Biết cách thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy ngắn. <i>HSKT khác: Thực hiện được 1 đến 2 giai đoạn chạy ngắn.</i>	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Chạy Cự Li Trung Bình (CCLTB): Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li trung bình, thành tích ở mức cơ bản. <i>HSKT khác: Thực hiện được 2 đến 3 giai đoạn của kỹ thuật chạy cự li trung bình.</i>	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	Thể Thao Tự Chọn (Bóng Đá) : Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. <i>HSKT khác: Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng.</i>	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	Nhảy Cao : Thực hiện được các giai đoạn nhảy cao kiểu năm nghiêng, thành tích ở mức cơ bản.	Thực hành

			<i>HSKT khác: thực hiện được kỹ thuật nhảy cao với mức xà thấp nhất.</i>	
--	--	--	--	--

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 Lanh