TRƯỜNG TH&THCS ĐIỀN XÁ
TỔ THCS -TN

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

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC GDTC, KHỐI LỚP 9
(Năm học 2025 - 2026)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 01; Số học sinh: 43

2. Tình hình đội ngũ: Số Giáo viên: …

- Trình độ đào tạo: CĐ: …; Đại học …: ; Trên đại học:0

- Mức đạt chuẩn nghề nghiệp: Tốt: … ; Khá:… ; 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	1	Cho các chủ đề - Thực hành	
2	Đồng hồ	2		
3	Cột lưới	02	Chủ đề đá cầu - Thực hành	
4	Cầu chinh	20		
5	Bảng lật	2		
6	Ván giậm nhảy	1		
7	Vôi bột	1 bao	Cho các chủ đề - Thực hành	
8	Nhảy cao kiểu bước qua	2 đệm, 2 cột xà, 1 cây xà,	Chủ đề Nhảy cao kiểu bước qua – Thực hành	
9	Thước dây	1	Chủ đề chạy ngắn, chạy bền – Thực hành	

4. **Sân chơi, bãi tập.**

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Nhà tập đa năng (nếu có)	1		
2	Sân thể chất	1		

II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC
LỚP 9
Học kỳ I.

STT	Bài học (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Ghi chú	Tích hợp năng lực số
CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO (0 Tiết) **Lồng ghép vào hoạt động vận dụng ở các chủ đề**					
CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m) (10 Tiết)					
1	**Bài 1**: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát (4t)	**4** **(1- 4)**	**1. Kiến thức** **-** Hoàn thành giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích. - Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m). - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn. - Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát		

2	**Bài 2**: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (6t)	**6** **(5– 10)**	triển các tố chất thể lực. **2. Năng lực** ***- Năng lực chung*** + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thự hiện kĩ thuật Xp thấp và chạy lao sau Xp; Biết cách phối hợp giai đoạn chạy lao và chạy giữa quãng ***- Năng lực đặc thù*** + Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phát triển thể lực, các giai đoạn kĩ thuật. + Chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày. **3. Phẩm chất** - Tích cực, tự giác trong học tập, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày. ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thê tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	**Giao bài tập qua OLM**	
CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG (14 Tiết)					

3	**Bài 1**: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy (4 tiết)	**4 (11-14)**	**1. Kiến thức** - Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy, chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiêu năm nghiêng. - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiêu năm nghiêng.		
4	**Bài 2**: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (Đệm). (5 tiết)	**5 (15,16,17, 19, 20)**			

5	**Bài 3**: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng(5 tiết)	**5** **(21-25)**	- Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao. - Biết lựa chọn vả tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lục. **2. Năng lực** ***- Năng lực chung*** + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy; kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Biết một số điều luật cơ bản trong nhảy cao. **- Năng lực đặc thù** + Thực hiện cơ bản đúng các động tác kĩ thuật chạy đà à giậm nhảy; Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiêu năm nghiêng + Chỉnh sửa được động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày. **3. Phẩm chất** - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thê tập luyện các đông tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sư hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	**Giao bài tập qua OLM**	

CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (7 Tiết)					
6	**Bài 1**: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (3 tiết)	**3 (26–28)**	**1. Kiến thức** - Hoàn thành được giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Hoàn thành được giai đoạn chạy giữa quãng và vê đích. - Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi		

7	**Bài 2**: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (4 tiết)	**4** **(29-32)**	chạy cự li trung binh. - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình. - Biết lựa chọn vả tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lục. **2. Năng lực** ***- Năng lực chung*** + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các giai đoạn trong Xp, tăng tốc độ sau XP, kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích. Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. ***- Năng lực đặc thù*** + Phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật trong chạy cự li trung bình + Chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày. **3. Phẩm chất** - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày. ** HSKT dang thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thê tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	**Giao bài tập qua OLM**	

8	**- Kiểm tra giữa kì I**	**1 (18)**	**1. Kiến thức:** - Thực hiện đúng nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- *Năng lực chung:*** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- *Năng lực đặc thù*** + Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thể tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	Tuần 9 -Thực hành Thời gian 45 phút	
	- Ôn tập, Kiểm tra cuối kỳ I	**2 (33, 34)**		Tuần 17 -Thực hành Thời gian 45 phút	
	- KT đánh giá, Xếp loại thể lực hs	**2 (35, 36)**			
*** Học kỳ II**					
STT	**Bài học (1)**	**Số tiết (2)**	**Yêu cầu cần đạt (3)**	**Ghi chú**	
CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC (7 Tiết)					
9	**Bài 1:** Bài TD nhịp điệu (Từ động tác 1-4) (3 tiết)	**3 (37- 39)**	**1. Kiến thức** - Thực hiện được và hô đúng nhịp từ động tác 1 đến động tác 4 của Bài thể dục nhịp điệu. - Thực hiện được và hô đúng nhịp từ động tác 5 đến động tác 8 của Bài thể dục nhịp điệu. - Hoàn thiện được bài thể dục nhịp điệu	**Giao bài tập qua OLM**	

10	**Bài 2**: Bài TD nhịp điệu (Từ động tác 5 - 8) (4 tiết)	**4** **(40- 43)**	- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu của nội dung bài học **2. Năng lực** ***- Năng lực chung*** + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện bài Thể dục nhịp điệu. ***- Năng lực đặc thù*** + Thực hiện cơ bản đúng bài Thể dục liên dục nhịp điệu. + Chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện bài thể dục nhịp điệu, biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày. **3. Phẩm chất** - Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày. ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thể tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	**Giao bài tập qua OLM**	
THỂ THAO TỰ CHỌN **CHỦ ĐỀ 5: ĐÁ CẦU (23 Tiết chưa tính tiết ôn tập)**					

11	**Bài 1**: Kĩ thuật tâng búng cầu (tiết 7)	**7 (44-49,51)**	**1. Kiến thức** - Thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu - Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Thực hiện được kĩ thuật chắn cầu **-** Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu. - Lựa chọn một số trò chơi bổ trợ. **2. Năng lực** **- Năng lực chung** – Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh SGK. + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật động tác ***- Năng lực đặc thù*** + Biết thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu, kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mìn, kĩ thuật chắn cầu. Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu. +Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. +Biết xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp đồng đội, Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. **3. Phẩm chất** - Tích cực, trách nhiệm, trung thực, đoàn kết trong luyện tập, giúp đỡ bạn bè trong tập luyện ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thể tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	**Giao bài tập qua OLM**	NLS-1.1-TC2 NLS-1.3-TC2 NLS-3.1-TC2
12	**Bài 2**: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình (8 tiết)	**8 (52-59)**			NLS-1.1-TC2 NLS-1.3-TC2 NLS-3.1-TC2
13	**Bài 3**: Kĩ thuật chắn cầu (8 tiết)	**8** (60-62, 65-68)		**Giao bài tập qua OLM**	

14	**- Kiểm tra giữa kì**	**1 (48)**	**1. Kiến thức:** - Thực hiện nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- Năng lực chung:** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- Năng lực đặc thù** + Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thê tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	Tuần 24 -Thực hành Thời gian 45 phút	
	- Ôn tập, Kiểm tra cuối kỳ II	**2 (63, 64)**		Tuần 32 -Thực hành Thời gian 45 phút	
	- KT đánh giá, Xếp loại thể lực hs	**1 (69, 70)**			

2. Kiểm tra đánh giá định kì

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa học kì 1	45 phút	Tuần 9	**1. Kiến thức:** - Thực hiện nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- Năng lực chung:** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- Năng lực đặc thù** + Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thê tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa*	Thực hành

			đúng)	
Cuối học kì 1	45 phút	Tuần 17	**1. Kiến thức:** - Thực hiện nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- Năng lực chung:** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- Năng lực đặc thù** + Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt	Thực hành
Giữa học kì 2	45 phút	Tuần 25	**1. Kiến thức:** - Thực hiện nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- Năng lực chung:** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- Năng lực đặc thù** + Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thể tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	Thực hành
Cuối học kì 2	45 phút	Tuần 32	**1. Kiến thức:** - Thực hiện nội dung yêu cầu cuả bài kiểm tra **2. Về năng lực** **- Năng lực chung:** Hs chủ động thực hiện được kĩ thuật động tác **- Năng lực đặc thù**	Thực hành

			+ Tự thực hiện và trình bày được nội dung kiểm tra + Thành tích đạt theo yêu cầu. **3. Về phẩm chất** - Tự giác, tích cực trong thi, kiểm tra - Luôn cố gắng để đạt kết quả tốt ** HSKT dạng thay thế: Thực hiện đứng vào hàng, quan sát và có thể tập luyện các động tác đơn giản và nhẹ nhàng theo sự hướng dẫn của giáo viên và các bạn (Có thể chưa đúng)*	

3. Kiểm tra đánh giá thường xuyên, định kỳ

Hình thức KTĐG (1)	Bài học (2)	Thời gian (3)	Thời điểm (4)	Công cụ (5)	Ghi chú (6)
Thường xuyên (1)	Chủ đề 1-2	Tiết 3-17	Tuần 2-9	- Kiểm tra lý thuyết - Bài thực hành	
Thường xuyên (2)	Chủ đề 2-3	Tiết 19-32	Tuần 10-16	- Kiểm tra lý thuyết - Bài thực hành	
ĐK- giữa học kì 1	Chủ đề 1	Tiết 18	Tuần 9	- Bài thực hành	
ĐK - cuối học kì 1	Chủ đề 3	Tiết 34	Tuần 17	- Bài thực hành	
Thường xuyên (3)	Chủ đề 4	Tiết 37 - 50	Tuần 19- 25	- Kiểm tra lý thuyết - Bài thực hành	
Thường xuyên (4)	Chủ đề 4- 5	Tiết 53 - 62	Tuần 27- 31	- Kiểm tra lý thuyết - Bài thực hành	
ĐK- giữa học kì 2	Chủ đề 5	Tiết 48	Tuần 24	- Bài thực hành	
ĐK - cuối học kì 2	Chủ đề 5	Tiết 64	Tuần 32	- Bài thực hành	

III. Các nội dung khác (nếu có):

Thời gian làm bài kiểm tra, đánh giá.

Tuần thứ, tháng, năm thực hiện bài kiểm tra, đánh giá.

Yêu cầu (mức độ) cần đạt đến thời điểm kiểm tra, đánh giá (theo phân phối chương trình).

Hình thức bài kiểm tra, đánh giá: viết (trên giấy hoặc trên máy tính); bài thực hành; dự án học tập.

.....

.....

Điền xá, ngày 05 tháng 01 năm 2026

TỔ TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

Phạm Văn Hưởng

KT.HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

U.B.N.D XÃ ĐIỀN XÁ T. QUẢNG NINH
TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐIỀN XÁ

Hoàng Thị Lan