Phụ lục 3

KHUNG KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN

(*Kèm theo Công văn số 2030/SGDĐT-GDPT ngày 23 tháng 7 năm 2021 của Sở GDĐT*)

TRƯỜNG: TH&THCS ĐIỀN XÁ
TỔ: THCS

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

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN
MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9

(Năm học 2025 - 2026)

I. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

a.Học kỳ I.

Tiết	Bài Học (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Địa điểm dạy học (5)	Tích hợp năng lực số
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) **Tiết 1:** - Học: Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li	1-4	Tuần 1,2	Tranh ảnh, Còi, đồng hồ, thước dây, bàn đạp thiết	Sân trường	

	ngắn: Quy định về ô chạy riêng và cách xác định VĐV về đích. - Bài tập phát triển thể lực (do GV chọn) **Tiết 2:** - Học: Củng cố kĩ thuật xuất phát - Trò chơi vận động phát triển sức nhanh: (do GV chọn). **Tiết 3:** - Học: Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Bài tập phát triển thể lực (do GV chọn) **Tiết 4:** - Luyện tập các nội dung đã học: Củng cố kĩ thuật xuất phát, củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát			bị vv		
2	**Bài 2**: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích (6t) **Tiết 5:** - Học: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Trò chơi vận động phát triển nhanh(do GV chọn) **Tiết 6:** - Học: Củng cố kĩ thuật về đích - Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li ngắn (do GV chọn) **Tiết 7:**	5-10	Tuần 3,4,5	Tranh ảnh, Còi, đồng hồ, thước dây, bàn đạp thiết bị vv	Sân trường	

	- Học: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 100m - Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li ngắn(do GV chọn) **Tiết 8:** - Luyện tập các nội dung đã học do GV chọn: Luyện tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng. - Trò chơi vận động phát triển nhanh (do GV chọn) **Tiết 9:** - Luyện tập: củng cố kĩ thuật về đích - Trò chơi vận động phát triển nhanh (do GV chọn) **Tit 10:** - Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn 100m (tùy thuộc sân bãi chọn cự li học cho phù hợp).					
CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG (14 Tiết có 1 tiết ôn tập)						

3	**Bài 1**: Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy (4 tiết) **Tiết 11:** - Học: Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Học: kĩ thuật giậm nhảy - Trò chơi hoặc bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh (do GV chọn); **Tiết 12:** - Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Trò chơi vận động phát triển sức mạnh chân(do GV chọn); **Tiết 13:** - Luyện tập kỹ thuật giậm nhảy, - Bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh(do GV chọn); **Tiết 14:** - Luyện tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy - Trò chơi vận động phát triển sức mạnh chân(do GV chọn);	11-14	Tuần 6,7	Tranh ảnh, Còi, thước dây, cột đệm, xà, thiết bị vv	Sân trường	

4	**Bài 2**: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (Đệm) (5 tiết) **Tiết 15:** - Ôn kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy - Học kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) **Tiết 16:** - Luyện tập: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm) - Học: Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao	15- 16	Tuần 8	Tranh ảnh, bản scan (nếu có) Còi, thước dây, cột đệm, xà, thiết bị vv	Sân trường	
5	**Tiết 17:** Ôn tập	17	½ tuần 9	Đồng hồ , bàn đạp còi, cờ	Sân trường	
6	**Tiết 18: Kiểm tra giữa kỳ I**	18	½ tuần 9	Đồng hồ , bàn đạp còi, cờ	Sân trường	
7	Bài 2: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (Đệm) (5 tiết) **Tiết 19:** - Luyện tập Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm) - Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc trò chơi (do GV chọn) **Tiết 20:** - Luyện tập Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát(đệm) - Trò chơi vận động hoặc động tác bổ trợ phát	19-20	Tuần 10	Tranh ảnh, bản scan (nếu có) Còi, thước dây, cột đệm, xà, thiết bị vv	Sân trường	

	triển sức mạnh chân (do GV chọn)					
8	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng (5 tiết) **Tiết 21:** - Học: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng **Tiết 22:** - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Học: Một số điều luật cơ bản trong nhảy cao **Tiết 23:** - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Bài tập phát triển sức mạnh chân hoặc trò chơi (do GV chọn) **Tiết 24:** - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Trò chơi vận động phát triển sức mạnh chân hoặc bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) **Tiết 25:** - Luyện tập phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	21-25	Tuần 11,12, ½ tuần 13	Tranh ảnh, bản scan (nếu có) Còi, thước dây, cột đệm, xà, thiết bị vv	Sân trường	
CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH (7 Tiết)						

9	**Bài 1**: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (3 tiết) **Tiết 26:** - Học: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Bài tập phát triển thể lực (do gv chọn) **Tiết 27:** - Luyện tập: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Học: Một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình **Tiết 28:** - Luyện tập: Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi vận động phát triển sức bền(do gv chọn)	26-28	½ tuần 13, tuần 14	Tranh ảnh, bản scan (nếu có) Còi, cờ, đồng hồ thiết bị vv	Sân trường	
10	**Bài 2**: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích(4 tiết) **Tiết 29:** - Học: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Bài tập phát triển thể lực trong chạy cự li trung bình(do gv chọn) **Tiết 30:** - Học: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy cự	29- 32	Tuần 15,16	Tranh ảnh, bản scan (nếu có) Còi, cờ, đồng hồ thiết bị vv	Sân trường	

	li trung bình **Tiết 31:** - Luyện tập: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích; - Trò chơi vận động phát triển sức bền(do gv chọn) **Tiết 32:** - Luyện tập: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li trung bình					
11	**Tiết 33**: Ôn tập	33	½ tuần 17	Cột, đệm, xà, thước vv	Sân trường	
12	Tiết 34: Kiểm tra cuối kỳ I (1 tiết)	34	½ tuần 17	Cột, đệm, xà, thước vv	Sân trường	
13:	Tiết 35: KT đánh giá, Xếp loại thể lực HS (chạy 30m)	35	½ tuần 18	còi, cờ, đồng hồ	Sân trường	
14	Tiết 36: KT đánh giá, Xếp loại thể lực HS (nằm ngửa gập bụng)	36	½ tuần 18	còi, cờ, đồng hồ	Sân trường	

b. Học kì 2

Tiết	Bài Học (1)	Số tiết (2)	Thời điểm (3)	Thiết bị dạy học (4)	Địa điểm dạy học (5)	Tích hợp năng lực số
CHỦ ĐỀ 4 : BÀI TẬP THỂ DỤC (7 Tiết)						

1	**Bài 1:** Bài TD nhịp điệu (Từ động tác 1-4) (3 tiết) **Tiết 37:** - Học động tác 1: Vũ đạo mở bài, quay 360° trên hai nửa trước bàn chân - Học: Động tác 2: Chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi. - Luyện tập từng động tác, luyện tập tổ hợp động tác (do GV chọn) **Tiết 38:** - Luyện tập động tác 1,2, - Học: Động tác 3: Nghiêng lườn. - Học: Động tác 4: Vặn mình. - Luyện tập tổ hợp động tác (do GV chọn) **Tiết 39:** - Luyện tập từng động tác 1-4, luyện tập tổ hợp động tác (do GV chọn) - Trò chơi vận động phát triển khả năng khéo léo(do GV chọn)	37-39	Tuần 19, ½ tuần 20	Tranh ảnh, video, bản scan (nếu có) còi	Sân trường	

2	**Bài 2:** Bài TD nhịp điệu (Từ động tác 5 - 8) (4 tiết) **Tiết 40:** - Ôn tập: 4 động tác đã học - Học động tác 5: Bật chụm, tách ngang. - Học: Động tác 6: Bật nâng gối và đá chân trước. - Luyện tập: từng động tác 5,6; tổ hợp 6 động tác đã học **Tiết 41:** - Ôn tập: 6 động tác đã học - Học: Động tác 7: Di chuyển ngang. - Học: Động tác 8: Điều hoà. - Luyện tập: từng động tác 7,8; tổ hợp 8 động tác đã học **Tiết 42:** - Luyện tập: từng động tác (8 động tác), luyện tập tổ hợp động tác, luyện tập phối hợp các động tác bài thể dục nhịp điệu - Trò chơi vận động phát triển khả năng khéo léo(do GV chọn) **Tiết 43**: - Luyện tập: từng động tác, luyện tập tổ hợp động tác, luyện tập phối hợp các động tác bài thể dục nhịp điệu hoặc (do GV chọn)	40-43	½ tuần 20, tuần 21, ½ tuần 22	Tranh ảnh, video, bản scan (nếu có) còi	Sân trường	

	PHẦN 3 THỂ THAO TỰ CHỌN **CHỦ ĐỀ 5: ĐÁ CẦU (23 tiết chưa tính tiết ôn tập)**					
3	**Bài 1**: Kĩ thuật tâng búng cầu (tiết 7) **Tiết 44:** - Học: kĩ thuật tâng búng cầu **Tiết 45:** - Luyện tập: kĩ thuật tâng búng cầu - Học: 1 số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu. **Tiết 46:** - Luyện tập kĩ thuật tâng búng cầu(do GV chọn) - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động (do GV chọn) **Tiết 47:** - Luyện tập kĩ thuật tâng búng cầu(do GV chọn) - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo(do GV chọn) **Tiết 48:** - Luyện tập kĩ thuật tâng cầu búng cầu(do GV chọn) - Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động hoặc trò chơi(do GV chọn)	44-49,51	½ tuần 22, tuần 23,24, ½ tuần 25, ½ tuần 26	Tranh ảnh, cầu cột lưới, lưới, còi vv	Sân trường	**Trước học:** Tìm hiểu kĩ thuật tâng búng cầu → **NLS-1.1-TC2** → HS tìm kiếm, khai thác video/hình ảnh số về kĩ thuật tâng búng cầu đúng động tác. **Trong học:** Luyện tập kĩ thuật tâng búng cầu → **NLS-1.3-TC2** → HS sử dụng tư liệu số (video, hình minh họa) để quan sát, phân tích và điều chỉnh động tác luyện tập. **Sau học:** Củng cố, đánh giá kết quả luyện tập → **NLS-3.1-TC2** → HS ghi chép, chia sẻ kết quả luyện tập bằng sản phẩm số đơn giản (ảnh, video ngắn).

	Tiết 49: - Luyện tập kĩ thuật tâng cầu búng cầu(do GV chọn) - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo hoặc Bài tập phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động (do GV chọn) **Tiết 51:** - Luyện tập kĩ thuật tâng cầu búng cầu(do GV chọn)					
4	**Tiết 50:** Kiểm tra giữa kỳ II	50	½ tuần 25	Cờ, còi	Sân trường	

5	**Bài 2:** Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình(8 tiết) **Tiết 52:** - Học: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình **Tiết 53:** - Luyện tập: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình **Tiết 54:** - Luyện tập: Kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Học: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu đá cầu. **Tiết 55:** - Luyện tập: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động(do GV chọn) **Tiết 56:** - Luyện tập: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo(do GV chọn) **Tiết 57:** - Luyện tập: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Bài tập phát triển khả năng phối hợp	52-59	½tuần 26, tuần 27, 28, 29, ½ tuần 30	Tranh ảnh, cầu cột lưới, lưới, còi vv	Sân trường	**Trước học:** Tìm hiểu kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình → **NLS-1.1-TC2** → HS tìm kiếm, khai thác video/hình ảnh số về các bước thực hiện kĩ thuật đúng. **Trong học:** Luyện tập kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình → **NLS-1.3-TC2** → HS sử dụng tư liệu số (video, hình minh họa) để quan sát, phân tích và điều chỉnh động tác luyện tập. **Sau học:** Củng cố, đánh giá kết quả luyện tập → **NLS-3.1-TC2** → HS ghi chép, chia sẻ kết quả luyện tập bằng sản phẩm số đơn giản (ảnh, video ngắn).

	vận động hoặc trò chơi(do GV chọn) **Tiết 58:** - Luyện tập: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình - Bài tập phát triển sức mạnh hoặc trò chơi (do GV chọn) **Tiết 59:** - Luyện tập: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. (do GV chọn) - Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động hoặc trò chơi(do GV chọn)					
6	**Bài 3**: Kĩ thuật chắn cầu (8 tiết) **Tiết 60:** - Học: kỹ thuật chắn cầu - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo hoặc Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (do GV chọn) **Tiết 61:** - Học phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu **Tiết 62:** - Luyện tập: Phối hợp đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu	60-62, 65-68	½ tuần 30, tuần 31,33, 34	Tranh ảnh, cầu cột lưới, lưới, còi vv	Sân trường	
7	**Tiết 63: Ôn tập học kỳ 2**	63	½ tuần	cầu cột	Sân trường	

			32	lưới, lưới, còi vv		
8	**Tiết 64: Kiểm tra cuối kỳ II**	64	½ tuân 32	cầu cột lưới, lưới, còi vv	Sân trường	
9	**Tiết 65:** - Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. **Tiết 66:** - Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động hoặc trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo (do GV chọn) **Tiết 67:** - Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. - Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động hoặc trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo (do GV chọn) **Tiết 68:** - Luyện tập kỹ thuật đỡ cầu, đá cầu và chắn cầu. - Trò chơi vận động phát triển năng lực khéo léo hoặc Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (do GV chọn)					

10	- Kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực học sinh (bật xa)lớp)	69	½ tuần 35	Còi, thước dây, vv	Sân trường	
11	Tiết 70: - Kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực học sinh (chạy tùy sức 5 phút.	70	½ tuần 35	Thước dây, đồng hồ, còi, cờ,vvv	Sân trường	

Điền xá, ngày 30 tháng 12 năm 2025

TỔ TRƯỞNG

Phạm Văn Hường

GIÁO VIÊN

Bế Thị Kim