

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC
TRƯỜNG THCS PHƯỚC BÌNH
Số: 04/KH-GDTC.PB

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

Thành phố Thủ Đức, ngày 20 tháng 9 năm 2024

KẾ HOẠCH
GIÁO DỤC CHUYÊN MÔN TỔ GIÁO DỤC THỂ CHẤT
Năm học 2024 - 2025

Căn cứ xây dựng kế hoạch:

Căn cứ Luật Giáo dục số 43/2019/QH14 ngày 14 tháng 6 năm 2019;

Căn cứ Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ GDĐT) về Ban hành chương trình giáo dục phổ thông;

Căn cứ Quyết định số 3089/QĐ-UBND ngày 08 tháng 8 năm 2024 của Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh về ban hành Kế hoạch thời gian năm học 2024 - 2025 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ công văn số 4977/SGDDĐT-GDTrH ngày 13 tháng 8 năm 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh về hướng dẫn nhiệm vụ Giáo dục trung học năm học 2024 - 2025;

Căn cứ Công văn số 1709/GDĐT ngày 13 tháng 9 năm 2024 của Phòng Giáo dục và Đào tạo thành phố Thủ Đức về hướng dẫn nhiệm vụ bậc THCS năm học 2024 - 2025;

Căn cứ Kế hoạch Chiến lược phát triển giáo dục nhà trường giai đoạn 2021 - 2026;

Căn cứ Công văn số 191/KH-THCS PB ngày 16 tháng 9 năm 2024 của Trường THCS Phước Bình về kế hoạch giáo dục năm học 2024 - 2025;

Tổ Giáo dục Thể chất Trường THCS Phước Bình xây dựng **Kế hoạch giáo dục năm học 2024 - 2025** như sau:

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 52; **Số học sinh:** 2454; **Số học sinh chuyên đề lựa chọn:** Không có.

2. Tình hình đội ngũ: **Số giáo viên:** 05; **Trình độ đào tạo:** Đại học: 04; trên ĐH: 01.

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: 4 Tốt 1 Khá

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Bộ tranh minh họa và các đoạn video/clip nhạc về bài Thể dục phát triển chung	03 bộ	Bài Thể dục phát triển chung Hình ảnh trực quan giúp giáo viên phân tích động tác, kỹ thuật cho học sinh. Học sinh quan sát thực hành.	Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh sử dụng thiết bị thông minh (điện thoại di động, Ipad...) xem các video/clip liên quan để hỗ trợ việc học.
2	Bộ tranh minh họa và các đoạn video/clip kỹ thuật các giai đoạn Chạy cự li ngắn và mắc cơ, ván phát lệnh, bàn đạp xuất phát, dây đích, còi, phấn, đồng hồ bấm giờ...	03 bộ	Chạy cự li ngắn (60m) - Chạy cự ly trung bình (500 - 800)m. Hình ảnh trực quan giúp giáo viên phân tích động tác, kỹ thuật cho học sinh. Học sinh quan sát thực hành. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh sử dụng thiết bị thông minh (điện thoại di động, Ipad...) xem các video/clip liên quan để hỗ trợ việc học.	Bộ tranh mô tả kỹ thuật chạy cự li ngắn gồm 02 tờ: + 01 tờ tranh minh họa cách đóng bàn đạp; tư thế chuẩn bị xuất phát thấp, xuất phát cao. + 01 tờ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát; chạy lao sau xuất phát; chạy giữa quãng; đánh đích).

	Tranh minh họa và các đoạn video/clip kỹ thuật các giai đoạn Ném bóng; thước dây đo, mắc cơ, còi, phấn...	03 bộ	Ném bóng Hình ảnh trực quan giúp giáo viên phân tích động tác, kỹ thuật cho học sinh. Học sinh quan sát thực hành.	01 tờ tranh minh họa kỹ thuật các giai đoạn Ném bóng (Chạy đà; Ba bước cuối; Ra sức cuối cùng; Ném bóng đổi chân). Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh sử dụng thiết bị thông minh (điện thoại di động, Ipad...) xem các video/clip liên quan để hỗ trợ việc học.
	Bóng tennis, bóng 3gam	20 quả	Dùng cho hoạt động luyện tập	Mẫu và kích thước theo tiêu chuẩn trường học.
3	Các đoạn video/clip kỹ thuật môn Bơi lội	Hồ bơi	Thể thao tự chọn Bơi Hình ảnh trực quan giúp giáo viên phân tích động tác, kỹ thuật cho học sinh. Học sinh quan sát thực hành.	Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh sử dụng thiết bị thông minh (điện thoại di động, Ipad...) xem các video/clip liên quan để hỗ trợ việc học.
4	Các đoạn video/clip kỹ thuật môn Cầu lông	Sân cầu lông	Thể thao tự chọn (Cầu lông) Hình ảnh trực quan giúp giáo viên phân tích động tác, kỹ thuật cho học sinh. Học sinh quan sát thực hành.	Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh sử dụng thiết bị thông minh (điện thoại di động, Ipad...) xem các video/clip liên quan để hỗ trợ việc học.

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	Kiến thức chung; Thể dục phát triển chung; Bơi lội (TTTC); Chạy cự ly ngắn; Chạy cự ly trung bình.	

2	Phòng đa năng	01	Kiến thức chung; Bài Thể dục; Bơi lội (TTTC); Cầu lông.	
3	Phòng tập	01	Kiến thức chung; Thể dục phát triển chung.	

II. Kế hoạch dạy học

A. Phân phối chương trình (khối 6)

STT	Bài học/chủ đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
1	Kiến thức chung (Dạy tích hợp kiến thức trong các tiết thực hành)	0	Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.
2	Thể dục Liên Hoàn	7	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Thực hiện cơ bản đúng bài Thể dục liên hoàn; Hồ đúng nhịp các động tác bài thể dục; Cảm nhận tính nhịp điệu, biên độ động tác trong tập luyện; Điều chỉnh nhịp, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc trình diễn, thi đấu (vận dụng cao).
3	Chạy cự li ngắn (60m)	10	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực; Điều chỉnh được tư thế động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện; Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Thực hiện đúng các động tác hỗ trợ chạy cự ly

			ngắn ở lớp 6; Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn; Biết một số điều trong Luật chạy cự li ngắn; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức nhanh.
4	Chạy cự ly trung bình (500 - 800)m	8	Thực hiện đúng kĩ thuật khi chạy bền trên địa hình tự nhiên; Biết cách khắc phục các hiện tượng “Chuột rút” và “Cực điểm” trong tập luyện; Vận dụng những hiểu biết để luyện tập hằng ngày nhằm rèn luyện nâng cao sức khỏe , phát triển sức bền; Thể hiện sự tăng tiến sức bền trong tập luyện; Biết một số điều trong Luật chạy cự li trung bình; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức bền (và sức bền tốc độ).
5	Ném bóng	14	Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có để tập luyện ném bóng; Thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật Ném bóng; Biết một số điểm trong Luật Ném bóng; Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức mạnh của tay;
6	Thể thao tự chọn Bơi lội	24	Học sinh được tập luyện một môn thể thao (Bơi lội); Thực hiện đúng các động tác kĩ thuật và bài tập hỗ trợ môn thể thao (Bơi lội); Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao (Bơi lội) để tập luyện hằng ngày; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
7	Kiểm tra đánh giá	7	Phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng nội dung dạy học; Đảm bảo, toàn diện, khách quan, có phân hóa; kết hợp giữa đánh giá

			thường xuyên và định kỳ; Phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh.
--	--	--	---

Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì 1	45 phút (1tiết)	Tuần 8	Biết hô đúng nhịp động tác; Biết điều hành nhóm thực hiện động tác; Thực hiện đúng nhịp, đúng động tác của bài Thể dục liên hoàn; Tập động tác có sự tiến bộ rõ rệt; Biết vận dụng Thể dục liên hoàn vào khởi động trước khi tập các môn thể thao và tập buổi sáng hằng ngày; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Bài Thể dục phát triển chung
Cuối học kì 1	135 phút (3tiết)	Tuần 17 (1tiết) và Tuần 18	Biết cách đóng bàn đạp; Biết một số điều Luật cơ bản của chạy cự ly ngắn; Thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly ngắn; Có sự tăng tiến về thành tích Chạy ngắn; Biết sử dụng các động tác bổ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Chạy cự li ngắn (60m)
Giữa học kì 2	45 phút (1tiết)	Tuần 25	Hiểu một số điều Luật cơ bản ở nội dung Ném bóng; Thực hiện đúng động tác bổ trợ kĩ thuật Ném bóng; Thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật Ném bóng; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích Ném bóng; Biết sử dụng các động tác bổ trợ để phát triển thể lực; Thể hiện được khả năng điều hành nhóm/ tổ tập luyện và biết nhận xét kết quả tập luyện của bạn; Hoàn thành lượng vận động của bài tập; Tác phong nhanh nhẹn, tự tin trong tập luyện; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Ném bóng

Cuối học kì 2	135 phút (3tiết)	Tuần 34 (1tiết) và Tuần 35	Hiểu và lựa chọn, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao; Thực hiện được các động tác hỗ trợ của môn thể thao tự chọn (Bơi lội); Thực hiện đúng một số kỹ thuật của môn thể thao tự chọn (Bơi lội); Thực hiện kỹ thuật có sự tiến bộ; Biết một số Luật cơ bản của môn thể thao tự chọn (Bơi lội); Biết điều khiển nhóm tập luyện; nhận xét sửa động tác sai cho bạn tập; Biết vận dụng các động tác hỗ trợ, các kỹ thuật đã học tập luyện hằng ngày để nâng cao thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thể thao tự chọn (Bơi lội)
---------------	------------------	----------------------------	---	----------------------------

B. Phân phối chương trình (khối 7)

STT	Bài học/chủ đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
1	Lí thuyết: Phòng chống chấn thương khi tham gia hoạt động TDTT (day tích hợp trong các tiết thực hành).	0	- Biết, hiểu về các loại chấn thương. - Biết cách phòng chống, hạn chế được 1 số chấn thương khi tham gia hoạt động TDTT.
2	Thể dục liên hoàn	7	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Thực hiện cơ bản đúng bài Thể dục liên hoàn; Hô đúng nhịp các động tác bài thể dục; Cảm nhận tính nhịp điệu, biên độ động tác trong tập luyện; Điều chỉnh nhịp, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc trình diễn, thi đấu (vận dụng cao).
3	Chạy ngắn	10	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực; Điều chỉnh được tư thế động

			tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện; Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Thực hiện đúng các động tác bổ trợ Chạy nhanh ở lớp 7; Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật chạy nhanh; Biết một số điều Luật trong Chạy nhanh; Học sinh có sự tăng tiến về thành tích chạy 60 mét và sức nhanh trong tập luyện. Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
4	Nhảy xa	16	Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có để tập luyện Bật nhảy; Thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật Bật nhảy. Học sinh có sự tăng tiến về sức bật (cao, xa). Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
5	Cư li TB	8	Tập luyện chạy bền thường xuyên để nâng cao thể lực, tăng sức chịu đựng của cơ thể, vận dụng trong môn học GDTC và các hoạt động TDTT.
6	Thể thao tự chọn Bơi lội	24	Học sinh được tập luyện một môn thể thao (Bơi lội); Thực hiện đúng các động tác kỹ thuật và bài tập bổ trợ môn thể thao (Bơi lội); Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao (Bơi lội) để tập luyện hằng ngày; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
7	Kiểm tra đánh giá	5	Phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng nội dung dạy học; Đảm bảo, toàn diện, khách quan, có phân hóa; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kỳ; Phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh.

Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì 1	45 phút (1tiết)	Tuần 9	Biết hô đúng nhịp động tác; Biết điều hành nhóm thực hiện động tác; Thực hiện đúng nhịp, đúng động tác của bài Thể dục liên hoàn; Tập động tác có sự tiến bộ rõ rệt; Biết vận dụng bài Thể dục liên hoàn chung vào khởi động trước khi tập các môn thể thao và tập vào mỗi buổi sáng hằng ngày; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Bài Thể dục phát triển chung.
Cuối học kì 1	90 phút (2tiết)	Tuần 18	Biết, hiểu một số điều Luật cơ bản của Chạy nhanh 60 m; Thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật Chạy nhanh 60 m; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích Chạy nhanh 60 m; Biết sử dụng các động tác bổ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Chạy nhanh (60 m).
Giữa học kì 2	45 phút (1tiết)	Tuần 27	Biết, hiểu lựa chọn môi trường tự nhiên có để tập luyện Bật nhảy; Thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật Bật nhảy. Thể hiện rõ sự tăng tiến về sức bật (cao, xa). Biết sử dụng các động tác bổ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Bật nhảy
Cuối học kì 2	135 phút (3tiết)	Tuần 34 (1tiết) và Tuần 35	Hoàn thành được cự li	Thực hành Cự li TB (800m)

C. Phân phối chương trình (Khối 8)

STT	Bài học/chủ đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
1	Chủ đề: Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao	0	- Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao
2	Chạy cự li ngắn “100m”	10	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn.

			– Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m). – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
3	Nhảy cao kiểu bước qua	14	– Biết một số điều luật cơ bản của môn Nhảy cao kiểu bước qua. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản . – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
4	Bài Thể dục Nhịp điệu	07	– Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu lớp 8. Hô đúng nhịp bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 8. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
5	Cự li trung bình	08	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li trung bình.

			– Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li trung bình. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.
6	Thể thao tự chọn (Cầu lông)	24	Học sinh được tập luyện một môn thể thao (Cầu lông); Thực hiện đúng các động tác kỹ thuật giao cầu ngắn và đỡ cầu (Cầu lông); Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao (Cầu lông) để tập luyện hằng ngày; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
7	Kiểm tra đánh giá	7	Phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng nội dung dạy học; Đảm bảo, toàn diện, khách quan, có phân hóa; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kỳ; Phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh.

Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
------------------------	-----------	-----------	-----------------	-----------

Giữa học kì 1	45 phút (1tiết)	Tuần 9	Biết, hiểu một số điều Luật cơ bản của Chạy nhanh 60 m; Thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật Chạy nhanh 100 m; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích Chạy nhanh 100 m; Biết sử dụng các động tác hỗ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Chạy nhanh (100 m).
Cuối học kì 1	90 phút (2tiết)	Tuần 18	Biết, hiểu một số điều Luật cơ bản của Nhảy cao; Thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật Nhảy cao; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích Nhảy cao; Biết sử dụng các động tác hỗ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Nhảy cao kiểu bước qua.
Giữa học kì 2	45 phút (1tiết)	Tuần 27	Biết, hiểu lựa chọn môi trường tự nhiên có để tập luyện TD liên hoàn; Thực hiện hoàn chỉnh bài TD liên hoàn. Thể hiện rõ sự tăng tiến về ghép động tác với nhạc. Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành TD liên hoàn
Cuối học kì 2	135 phút (3tiết)	Tuần 34 (1tiết) và Tuần 35	Biết, hiểu một số điều Luật cơ bản ở nội dung Chạy cự li trung bình; Thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật Chạy cự li trung bình; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích Chạy cự li trung bình; Biết sử dụng các động tác hỗ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Cự li trung bình

D. Phân phối chương trình (Khối 9)

STT	Bài học/chủ đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt
1	Kiến thức chung (Dạy tích hợp kiến thức trong các tiết thực hành)	0	Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển tố chất thể lực.
2	Bài thể dục nhịp điệu	7	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kĩ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Thực hiện cơ bản đúng động tác bài Thể dục; Tập đúng nhịp nhạc; Cảm nhận tính nhịp điệu, biên độ động tác trong tập luyện; Điều chỉnh nhịp, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc trình diễn, thi đấu (vận dụng

			cao).
3	Chạy cự li ngắn (100m)	10	Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tổ chức thể lực phù hợp với bản thân; Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân; Lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực; Điều chỉnh được tư thế động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện; Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Thực hiện đúng các động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn ở lớp 9; Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn; Biết một số điều trong Luật chạy cự li ngắn; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức nhanh.
4	Chạy cự li trung bình (500 - 800)m	8	Thực hiện đúng kỹ thuật khi chạy bền trên địa hình tự nhiên; Biết cách khắc phục các hiện tượng “Chuột rút” và “Cực điểm” trong tập luyện; Vận dụng những hiểu biết để luyện tập hằng ngày nhằm rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển sức bền; Thể hiện sự tăng tiến sức bền trong tập luyện; Biết một số điều trong Luật chạy cự li trung bình; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức bền (và sức bền tốc độ).
5	Nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”	14	Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có thể tập luyện nhảy cao; Thực hiện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Thể hiện sự tăng tiến thành tích nhảy cao; Biết một số điểm trong Luật nhảy cao; Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao); Học sinh có sự tăng tiến về sức bật

			giậm nhảy;
6	Thể thao tự chọn (Cầu lông)	24	Học sinh được tập luyện một môn thể thao (Cầu lông); Thực hiện đúng động tác kỹ thuật giao cầu dài và đỡ cầu (Cầu lông); Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện; Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện; Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao (Cầu lông) để tập luyện hằng ngày; Học sinh có thể vận dụng bài học vào việc thi đấu (vận dụng cao).
7	Kiểm tra đánh giá	7	Phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng nội dung dạy học; Đảm bảo, toàn diện, khách quan, có phân hóa; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kỳ; Phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh.

Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì 1	45 phút (1tiết)	Tuần 8	Biết hô đúng nhịp động tác; Biết điều hành nhóm thực hiện động tác; Thực hiện đúng nhịp, đúng động tác của bài Thể dục Nhịp điệu; Tập động tác có sự tiến bộ rõ rệt; Biết vận dụng Thể dục phát triển chung vào khởi động trước khi tập các môn thể thao và tập buổi sáng hằng ngày; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Bài Thể dục phát triển chung
Cuối học kì 1	135 phút	Tuần 17 (1tiết) và Tuần 18	Biết cách đóng bàn đạp; Biết một số điều Luật cơ bản của chạy cự ly ngắn; Thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn; Có sự tăng	Thực hành Chạy cự li ngắn

	(3tiết)		tiến về thành tích Chạy ngắn; Biết sử dụng các động tác hỗ trợ để phát triển thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	(100m)
Giữa học kì 2	45 phút (1tiết)	Tuần 25	Hiểu một số điều Luật cơ bản ở nội dung Nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”; Thực hiện đúng động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”; Thực hiện đúng giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”; Thể hiện rõ rệt sự tăng tiến về thành tích nhảy cao; Biết sử dụng các động tác hỗ trợ để phát triển thể lực; Thể hiện được khả năng điều hành nhóm/ tổ tập luyện và biết nhận xét kết quả tập luyện của bạn; Hoàn thành lượng vận động của bài tập; Tác phong nhanh nhẹn, tự tin trong tập luyện; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thực hành Nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”
Cuối học kì 2	135 phút (3tiết)	Tuần 34 (1tiết) và Tuần 35	Hiểu và lựa chọn, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao; Thực hiện được các động tác hỗ trợ của môn thể thao tự chọn (Bóng rổ); Thực hiện đúng một số kỹ thuật của môn thể thao tự chọn (Bóng rổ); Thực hiện kỹ thuật có sự tiến bộ; Biết một số Luật cơ bản của môn thể thao tự chọn (Bóng rổ); Biết điều khiển nhóm tập luyện; nhận xét sửa động tác sai cho bạn tập; Biết vận dụng các động tác hỗ trợ, các kỹ thuật đã học tập luyện hằng ngày để nâng cao thể lực; Tự giác, tích cực tập luyện và giúp đỡ bạn.	Thể thao tự chọn (Cầu lông)

III. Kế hoạch hoạt động giáo dục của nhóm chuyên môn

STT	Chủ đề	Yêu cầu cần đạt	Số tiết	Thời điểm	Địa điểm	Chủ trì	Phối hợp	Điều kiện thực hiện
1	Câu lạc bộ	Tập luyện tốt các môn Cờ Tướng, Vua, Bóng	1 tiết/ tuần; 2 Tiết sáng	theo thời khóa biểu	Sân tập của trường.	Tổ trưởng chuyên	Ban giám hiệu; Hội	Thời tiết thuận lợi;

		chuyên, Bóng rổ	thứ 7	nhà trường		môn	Cha Mẹ học sinh.	Số lượng học sinh đảm bảo.
2	Giải HKPD, Thể thao học sinh cấp Trường	Học sinh tham gia tích cực, đạt thành tích cao trong các nội dung thi đấu.		Tháng 9/2024 đến Tháng 3/2025	Sân tập của trường, phòng đa năng.	Tổ trưởng chuyên môn	Ban giám hiệu; Hội Cha Mẹ học sinh; Tổ Chủ nhiệm; các phòng ban liên quan.	Thời tiết thuận lợi, số lượng học sinh đăng ký tham gia đầy đủ các nội dung thi đấu.
3	Giải HKPD, Thể thao học sinh cấp Quận	Giáo viên chuẩn bị hồ sơ đăng ký, hỗ trợ và hướng dẫn Học sinh tham gia an toàn, tích cực, đạt thành tích cao trong các nội dung thi đấu.		Tháng 9/2024 đến Tháng 3/2025	Trung tâm TDTT Quận	Tổ trưởng chuyên môn	Ban giám hiệu; Hội Cha Mẹ học sinh; Tổ Chủ nhiệm; các phòng ban liên quan.	Thời tiết thuận lợi, số lượng học sinh đăng ký tham gia đầy đủ các nội dung thi đấu.
4	Giải HKPD,	Giáo viên chuẩn bị hồ sơ đăng ký, hỗ trợ và		Trong năm học	Trường	Tổ trưởng chuyên	Ban giám hiệu; Hội	Thời tiết thuận lợi,

	Thể thao học sinh cấp Thành phố và Toàn quốc	hướng dẫn Học sinh tham gia an toàn, tích cực, đạt thành tích cao trong các nội dung thi đấu.				môn	Cha Mẹ học sinh; Tổ Chủ nhiệm; các phòng ban liên quan.	số lượng học sinh đăng ký tham gia đầy đủ các nội dung thi đấu.
5	Đổi mới phương pháp dạy học và hình thức kiểm tra đánh giá	Đưa bài học lên kho dữ liệu số cho học sinh tham khảo, Kiểm tra với hai hình thức trực tiếp, trực tuyến		Trong năm học	Tại trường	Nhóm trưởng chuyên môn		
6	Giáo dục học sinh Hòa nhập-Khuyết tật	Học sinh có tham gia tập,		Trong năm học	Tại trường	Nhóm trưởng chuyên môn	Ban giám hiệu; Hội Cha Mẹ học sinh.Giáo viên giảng dạy	Tất cả Học sinh hòa nhập – Khuyết tật đều tham gia
7	Kiểm tra chuyên đề	1. Tăng cường ứng dụng CNTT và Chuyển đổi số trong dạy - học.	1Tiết/1HK/ 1 người	Trong năm học	Tại trường	Tổ trưởng chuyên môn	Ban giám hiệu	Giáo viên Giáo dục thể chất

		2. Dạy học theo định hướng giáo dục STEM.						
8	Kế hoạch kiểm tra hoạt động sư phạm nhà giáo	Tháng 10: Thầy Trường Tháng 11: Thầy Kiện Tháng 12: Thầy Phú Tháng 03: Thầy Phúc Tháng 04: Thầy Trung	1 Tiết	Trong năm học	Tại trường	Tổ trưởng chuyên môn	Ban giám hiệu, Tổ Trưởng, Nhóm trưởng	Giáo viên Giáo dục thể chất

IV. Sinh hoạt chuyên môn của nhóm chuyên môn:

- Sinh hoạt chuyên môn, đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra, đánh giá: Theo công văn 5555/ BGDDT (08/10/2004).
- Thực hiện Điều lệ trường THCS: Theo thông tư 32/BGDĐT (15/9/2020).
- Thực hiện chương trình GDPT hiện hành theo định hướng phát triển năng lực HS: Theo công văn 4612/BGDĐT (03/10/2017).
- Tăng cường xây dựng và sử dụng kho học liệu số toàn ngành: Theo văn bản 4363/BGDĐT (20/12/2018).
- Kiểm tra, đánh giá HS: Thông tư 22 BGDĐT (20/7/2021). Mỗi HK gồm 2 cột kttx, 1 cột ktgk, 1 cột ktck.

V. Các nội dung khác (nếu có):

- Thực hiện kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục của tổ chuyên môn
- Thực hiện kế hoạch dạy học môn học của tổ chuyên môn
- Hỗ trợ các hoạt động TDTT của nhà trường
- Hỗ trợ HKPD/giải thể thao HS cấp cơ sở
- Hướng dẫn HS tham gia HKPD/giải thể thao HS cấp quận, TP
- Thực hiện dự giờ, kiểm tra, đánh giá CM các GV trong tổ chuyên môn

- Tham gia bồi dưỡng, tập huấn các chuyên đề của quận, TP, CT 2018
- Hỗ trợ tập TD giữa giờ cho HS, kiểm tra đánh giá thể lực HS theo QĐ 53/2008 (chọn 4/6 nội dung)

VI. KIẾN NGHỊ ĐỀ XUẤT: Không

Trên đây là kế hoạch năm học 2024 - 2025 nhằm thực hiện đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá theo hướng phát triển năng lực của tổ Giáo dục thể chất.

Nơi nhận:

- PGD-ĐT (để báo cáo)
- BGH (để theo dõi)
- Tổ CM (để thực hiện)
- Lưu

Thủ Đức, ngày 20 tháng 9 năm 2024

TỔ TRƯỞNG



NGUYỄN HOÀNG PHÚC

DUYỆT HIỆU TRƯỞNG



Thái Vân Trang

