

TẬP HUẤN

CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT - LỚP 9

I. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình môn Giáo dục thể chất quán triệt đầy đủ quan điểm, mục tiêu, yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực, kế hoạch giáo dục và định hướng về nội dung giáo dục, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục được quy định tại Chương trình tổng thể. Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình:

1. Chương trình môn Giáo dục thể chất được xây dựng dựa trên nền tảng lí luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lí học, sinh lí học, phương pháp giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng chương trình môn Giáo dục thể chất của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của học sinh.

2. Chương trình môn Giáo dục thể chất bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của học sinh; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh.

3. Chương trình môn Giáo dục thể chất có tính mở, tạo điều kiện để học sinh được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

II. MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH

1. Mục tiêu chung

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khỏe, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

2. Mục tiêu cấp trung học cơ sở

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kỹ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

III. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

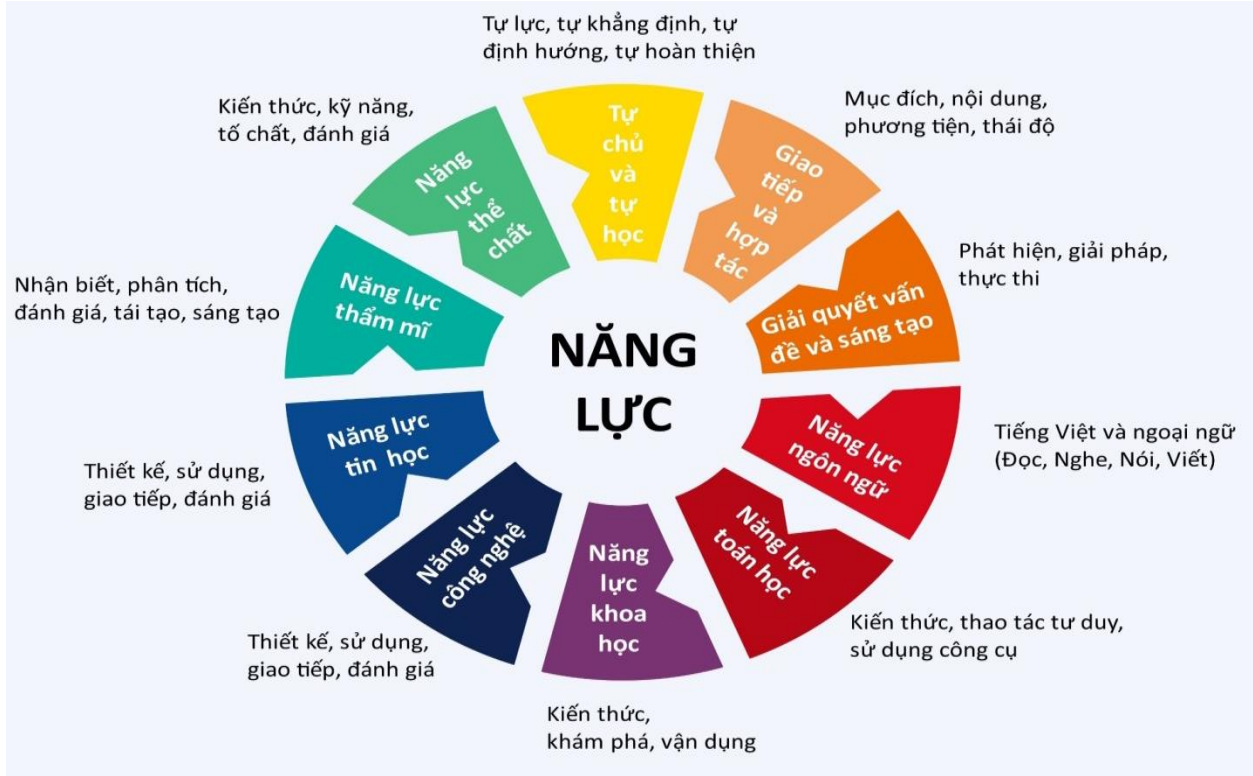
1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn Giáo dục thể chất góp phần hình thành và phát triển ở học sinh các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

- Những yêu cầu cần đạt về **phẩm chất chủ yếu** bao gồm: Yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực và trách nhiệm.

- Những yêu cầu cần đạt về **năng lực chung** bao gồm: Năng lực tự học – tự chủ, năng lực giao tiếp – hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề - sáng tạo.





2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù (năng lực thể chất)

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được thể hiện trong bảng sau:

Thành phần năng lực	Cấp Trung học cơ sở
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none"> Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao. Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none"> Hiểu được vai trò quan trọng của các kỹ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực. Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.

Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống. – Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. – Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể dục thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
----------------------------	--

IV. NỘI DUNG GIÁO DỤC

Yêu cầu cần đạt từ các nội dung môn học GDTC lớp 9

Thành phần năng lực	Yêu cầu cần đạt (Lớp 9)
<p>Chăm sóc sức khỏe: Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bước đầu biết 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.
<p>Vận động cơ bản: - Chạy cự li ngắn (100m): + Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. + Chạy cự li ngắn 100m. + Một số trò chơi phát triển sức nhanh. - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng: + Các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Trò chơi phát triển sức mạnh. - Chạy cự li trung bình: + Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. + Kỹ thuật chạy cự li trung</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn. – 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 ngắn (100m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu lớp 9. Hồ đúng nhịp bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 9. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung

<p>bình.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Trò chơi phát triển sức bền. - Bài tập thể dục: + Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9. + Trò chơi phát triển khéo léo. 	<p>bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
<p>Hoạt động thể dục thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;... – Trò chơi vận động hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn 	<ul style="list-style-type: none"> – Biết một số điều luật cơ bản của môn Thể thao tự chọn. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội. – 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. – Vận dụng những hiểu biết về môn thể thao ưa thích khi tham gia thi đấu. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.

V. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH:

1. Giải thích thuật ngữ

a. Một số thuật ngữ chuyên môn

- Cảm giác dùng sức: là khả năng dùng lực và phân phối lực một cách chính xác khi thực hiện động tác hoặc liên kết động tác.

- Định hướng không gian: là xác định và nhận biết sự thay đổi vị trí và động tác của cơ thể trong không gian, có liên quan đến môi trường hoạt động nhất định.

- Liên kết vận động: là sự phối hợp các bộ phận của từng động tác, các hoạt động của từng bộ phận cơ thể trong mối quan hệ với hoạt động chung của cơ thể.

- Năng lực thể chất: là năng lực đặc thù được hình thành, phát triển nhờ tổ chất sẵn có và quá trình học tập, rèn luyện của học sinh, bao gồm khả năng chăm sóc sức khỏe, khả năng vận động cơ bản và khả năng hoạt động thể dục thể thao.

- Nhịp điệu: là sự luân chuyển của các chuyển động trong mỗi động tác, quyết định chất lượng thực hiện cũng như tính nghệ thuật của các động tác kỹ thuật, nhất là các động tác có độ khó cao.

- Phản ứng của cơ thể: là khả năng dẫn truyền và đáp ứng một cách hợp lý, nhanh chóng của cơ thể đối với một tín hiệu đơn giản hoặc phức tạp.

- Thể chất: là toàn bộ hình thái và chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền điều kiện sống và sự rèn luyện.

- Tổ chất thể lực: là yếu tố của năng lực thể chất, được xác định bằng sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo và các phẩm chất tâm lý phù hợp.

- Thích ứng của cơ thể: là sự điều chỉnh các hệ thống chức năng tâm – sinh lý của cơ thể để phù hợp với điều kiện sống dưới ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài cơ thể.

- Trí nhớ vận động: là khả năng lưu giữ những thông tin về hoạt động vận động được cung cấp trở lại và vận dụng một cách hợp lý trong trường hợp cần thiết.

b. Từ ngữ thể hiện mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt

Chương trình môn Giáo dục thể chất sử dụng một số động từ để thể hiện mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt về năng lực của người học. Một số động từ được sử dụng ở các mức độ khác nhau nhưng trong mỗi trường hợp thể hiện một hành động có đối tượng và yêu cầu cụ thể. Trong bảng tổng hợp dưới đây, đối tượng, yêu cầu cụ thể của mỗi hành động được chỉ dẫn bằng các từ ngữ khác nhau đặt trong ngoặc đơn.

Trong quá trình dạy học, đặc biệt là khi đặt câu hỏi thảo luận, ra đề kiểm tra đánh giá, giáo viên có thể dùng những động từ nêu trong bảng tổng hợp dưới đây hoặc thay thế bằng các động từ có nghĩa tương đương cho phù hợp với tình huống sự phạm và nhiệm vụ cụ thể giao cho học sinh.

Mức độ	Động từ mô tả mức độ
Biết	<ul style="list-style-type: none"> – Kể được tên (trò chơi vận động, các môn thể thao); – Liệt kê được (tên dụng cụ của các môn thể thao); – Nêu được tên (động tác kỹ thuật, tư thế vận động cơ bản); – Phát biểu được, thuộc (một số điều luật thể thao); – Xác định được, biết được (các tư thế động tác, phương hướng, biên

	<p>độ động tác);</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được (chế độ dinh dưỡng, các yếu tố vệ sinh, thiên nhiên có lợi, có hại trong tập luyện); – Biết được (một cách sơ giản về lịch sử của môn thể thao ưa thích); – Khắc phục được (hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình)
Hiểu	<ul style="list-style-type: none"> – Nêu được (vai trò, ý nghĩa của vệ sinh trong tập luyện); – Mô tả được (động tác kỹ thuật); – So sánh được (sự khác nhau giữa kỹ thuật và chiến thuật của môn thể thao); – Giới thiệu được (những biến đổi quan trọng về phát triển các kỹ thuật môn nhảy cao); – Chỉ ra được (nguyên nhân dẫn đến động tác sai và cách khắc phục động tác sai đó); – Đánh giá được (tầm quan trọng của các hoạt động vận động đến phát triển thể lực và sức khỏe); – Phân biệt được (các sơ đồ chiến thuật thi đấu một môn thể thao); – So sánh được (nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để nâng cao sức khỏe).
Vận dụng	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được (cách chăm sóc sức khỏe phù hợp với bản thân); – Hướng dẫn được (người khác cách chăm sóc sức khỏe và bảo vệ môi trường tập luyện); – Rèn luyện được (khả năng thích ứng của cơ thể với những biến đổi của môi trường); – Biểu diễn được (các động tác kỹ thuật, bài tập liên hoàn); – Tự sửa được (động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện); – Vận dụng được (các kỹ thuật đã học vào luyện tập và thi đấu); – Áp dụng được (các động tác chiến thuật hợp lý vào thi đấu); – Vận dụng được (điều luật thể thao vào tổ chức thi đấu); – Đề xuất được (giải pháp phù hợp cho tổ chức thi đấu); – Xử lý được (các tình huống trong tập luyện và thi đấu); – Xác định được (một số biện pháp phòng tránh chấn thương); – Lập được (kế hoạch, thời gian tập luyện để phát triển tố chất thể lực).

2. Thời lượng thực hiện chương trình:

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, được phân bổ cho các nội dung giáo dục với tỉ lệ (%) như sau:

NỘI DUNG	THỜI LƯỢNG
Vận động cơ bản: - Kiến thức chung Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao (chăm sóc sức khỏe). - Chạy cự li ngắn (100m). - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Cự li trung bình.	45% (≈32 tiết) Xen kẽ trong nội dung (≈10 tiết) (≈14 tiết) (≈08 tiết)
Bài Thể dục liên hoàn	10% (≈07 tiết)
Thể thao tự chọn - GV tùy chọn môn TTTC - Kiến thức chung: Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao (chăm sóc sức khỏe).	35% (≈24 tiết) Xen kẽ trong nội dung
Kiểm tra đánh giá: Đó là kiểm tra định kì (giữa kì và cuối kì). Kiểm tra thường xuyên được lồng ghép vào trong các tiết dạy.	10% (≈7 tiết)
Tổng cộng	70 tiết

3. Thiết bị dạy học:

a) Thiết bị để minh họa, trình diễn: Dụng cụ mẫu để hướng dẫn tập luyện các nội dung đội hình đội ngũ, vận động cơ bản, hoạt động thể dục, các môn thể thao; tranh ảnh, băng đĩa hình kĩ thuật các hoạt động thể dục, các môn thể thao; loa, ampli, máy chiếu (projector), ...

b) Thiết bị để thực hành: Dụng cụ tập luyện vận động cơ bản và các môn thể thao; dụng cụ, phương tiện tổ chức chơi các trò chơi vận động; đồng hồ bấm giây thể thao, còi, cờ, thước dây,...

c) Khu vực tập luyện: Sân tập, đường chạy, nhà tập đa năng, ...

4. Thực hiện chương trình phù hợp với điều kiện thực tế và đối tượng học sinh:

Chương trình môn Giáo dục thể chất có nhiều lựa chọn dành cho nhà trường và học sinh. Đầu năm học, giáo viên và nhà trường căn cứ kết quả kiểm tra sức khỏe tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khỏe của cơ sở y tế có thẩm

quyền cấp cho học sinh, tổ chức cho học sinh học môn Giáo dục thể chất bảo đảm tất cả học sinh đều được học tập, rèn luyện với nội dung phù hợp, đáp ứng các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực quy định trong chương trình.

Căn cứ để lựa chọn nội dung Thể thao tự chọn giảng dạy cho học sinh cấp THCS theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018: Căn cứ vào mục tiêu giáo dục của địa phương, của nhà trường, năng lực chuyên môn của giáo viên giảng dạy và nhu cầu học tập của học sinh. Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, giáo viên chủ động định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi.

Các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn Giáo dục thể chất là hệ thống các môn thể thao được tổ chức trong Hội khoẻ Phù đổng các cấp, trong hệ thống giải thi đấu quốc gia, quốc tế và các môn thể thao truyền thống của địa phương.

Từ lớp 6 đến lớp 9, học sinh được hướng dẫn luyện tập và tham gia thi đấu các môn thể thao phù hợp.

Giáo viên được quyền tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường và lớp học mà mình phụ trách trên cơ sở bảo đảm mục tiêu giáo dục và yêu cầu cần đạt của chương trình đối với cấp học, lớp học.

VI. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC:

Thời lượng dành cho đánh giá kết quả giáo dục được quy định trong Chương trình GDPT môn GDTC là 10% (tương đương với 7 tiết). Sử dụng chủ yếu để kiểm tra đánh giá giữa kì và kiểm tra đánh giá cuối kì. Còn việc kiểm tra đánh giá thường xuyên sẽ lồng ghép vào các tiết dạy hoặc kết thúc một chủ đề; và phân bổ trong suốt quá trình giảng dạy.

Việc kiểm tra, đánh giá được thực hiện theo hướng dẫn *Thông tư Số: 22/2021/TT-BGDĐT ngày 20/7/2021* của Bộ GDĐT và văn bản số 5058/SGDĐT-GDTrH ngày 15/8/2024 của Sở GDĐT TPHCM về việc hướng dẫn tổ chức kiểm tra, đánh giá học sinh từ năm học 2024-2025.

1. Mục tiêu đánh giá:

Đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của học sinh, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh

hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

2. Nguyên tắc đánh giá:

a) Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh;

b) Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

c) Đánh giá 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, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3. Nội dung và hình thức đánh giá kết quả rèn luyện và học tập của học sinh:

Căn cứ Thông tư 22/2021/TT-BGDĐT ngày 20/7/2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông (từ Điều 5 đến Điều 11).

Căn cứ Văn bản số 5058/SGDDT-GDTrH ngày 15/8/2024 của Sở GDĐT TPHCM về việc hướng dẫn tổ chức kiểm tra, đánh giá học sinh từ năm học 2024-2025.

Gợi ý kế hoạch kiểm tra môn GDTC ở các lớp 6, 7, 8 và 9 cho mỗi học kì:

BÀI KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ	Số lượng điểm KTĐG	Hỏi – đáp, Sản phẩm học tập Thực hành ...	Thời gian thực hiện ở HKI	Thời gian thực hiện ở HKII
Thường xuyên (hệ số 1)	2	2	Trong học kỳ	Trong học kỳ
Kiểm tra giữa kỳ (hệ số 2)	1	1	Tuần 8 hoặc tuần 9.	Tuần 26 hoặc tuần 27.
Kiểm tra cuối kỳ (hệ số 3)	1	1	Tuần 15 hoặc tuần 16.	Tuần 32 hoặc tuần 33.

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9 (THAM KHẢO)

(Kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ GDĐT)

I. Khung phân phối chương trình

1. Hướng dẫn chung

Khung phân phối chương trình (PPCT) này định hướng thời lượng dạy học cho từng phần của chương trình Giáo dục thể chất 9, áp dụng từ năm học 2024-2025.

Thời lượng quy định tại khung PPCT áp dụng cho tất cả các trường tổ chức dạy học 2 tiết/1 tuần. Các cơ sở giáo dục có thể thay đổi nội dung giảng dạy phù hợp với tình hình thực tế tại đơn vị, yêu cầu tiến độ thực hiện chương trình đảm bảo kết thúc học kì 1 và kết thúc năm học theo chỉ đạo chung của Thành phố.

2. Khung phân phối chương trình chung

	Số tuần thực hiện	Tổng số tiết	Kiến thức chung		Vận động cơ bản		Bài tập thể dục		Thể thao tự chọn		Đánh giá định kì	
			%	Tiết	%	Tiết	%	Tiết	%	Tiết	%	Tiết
Học kì 1	18	36			45	32					10	7
Học kì 2	17	34					10	7	35	24		
Cả năm	35	70	x	x	45	32	10	7	35	24	10	7

II. Gợi ý khung phân phối chương trình

HỌC KỲ 1 (18 TUẦN/ 36 TIẾT)		
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH	Số %	Số tiết
Phần 1: kiến thức chung	0	0
Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.	Dạy lồng ghép vào các tiết học có nội dung liên quan đến chủ đề này	
1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.		
2. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.		

Phần 2: Vận động cơ bản	45	32
Chủ đề 1. Chạy cự li ngắn (100m)		10
1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.		4
2. Phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữ quãng.		2
3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100m).		2
4. Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật chạy cự li ngắn (100m).		2
5. Một số trò chơi phát triển sức nhanh	Lồng ghép vào các tiết dạy trên	
Chủ đề 2: Nhảy cáo kiểu nằm nghiêng		14
1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.		2
2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy.		4
3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).		4
4. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy cáo kiểu nằm nghiêng.		4
5. Một số trò chơi phát triển sức mạnh.	Lồng ghép vào các tiết dạy trên	
Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình		8
1. Bài tập bổ trợ trong chạy cự li trung bình.		2
2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.		2
3. Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật Chạy cự ly trung bình		4
4. Một số trò chơi phát triển sức bền	Lồng ghép vào các tiết dạy trên	
Kiểm tra đánh giá kì 1		4

HỌC KỲ II (17 TUẦN/ 34 TIẾT)		
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH	Số %	Số tiết
Chủ đề 4: Bài tập thể dục	10	7
1. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1).		3
2. Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2).		4
3. Một số trò chơi phát triển khéo léo		Lồng ghép vào các tiết dạy trên
Phần 3: Thể thao tự chọn	35	24
1. Các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn Giáo dục thể chất là hệ thống các môn thể thao được tổ chức trong Hội khoẻ Phù đổng các cấp, trong hệ thống giải thi đấu quốc gia, quốc tế và các môn thể thao truyền thống của địa phương.		
2. Khi lựa chọn cần chuẩn bị kế hoạch bài dạy và khung chương trình phù hợp với đối tượng.		
Kiểm tra đánh giá kì 2		3

Vấn đề cần lưu ý về việc thực hiện chương trình chi tiết:

Các trường thực hiện soạn kế hoạch giảng dạy theo chủ đề phân công với số tiết của mỗi chủ đề căn cứ vào khung PPCT như trên. Tuy nhiên, khi áp dụng vào thực tế của đơn vị, không bắt buộc các trường phải thực hiện y nguyên số tiết của mỗi chủ đề như trong gợi ý PPCT trên. Tổ/nhóm chuyên môn có thể điều chỉnh số tiết của mỗi chủ đề sao cho phù hợp với tình hình thực tế của nhà trường và được sự phê duyệt của cán bộ quản lý nhà trường.