

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Dự thảo ngày 19 tháng 01 năm 2018)

Hà Nội, tháng 01 năm 2018

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
I. ĐẶC ĐIỂM MÔN HỌC.....	3
II. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH.....	4
III. MỤC TIÊU MÔN HỌC.....	4
IV. YÊU CẦU CẦN ĐẠT.....	6
V. NỘI DUNG GIÁO DỤC.....	8
LỚP 1.....	9
LỚP 2.....	11
LỚP 3.....	13
LỚP 4.....	16
LỚP 6.....	21
LỚP 7.....	24
LỚP 8.....	27
LỚP 9.....	30
LỚP 10.....	33
LỚP 11.....	40
LỚP 12.....	48
VI. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC.....	55
VII. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC.....	57
VIII. GIẢI THÍCH VÀ HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH.....	57
TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH.....	60

I. ĐẶC ĐIỂM MÔN HỌC

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12, đảm nhiệm một trong bốn mặt giáo dục Đức, Trí, Thể, Mỹ.

Giáo dục thể chất góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh; đồng thời, thông qua việc trang bị kiến thức về sức khỏe, quản lý sức khỏe và rèn luyện, giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực thể chất và văn hoá thể chất, ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng; biết lựa chọn môn thể thao phù hợp với năng lực vận động của bản thân để luyện tập; biết thích ứng với các điều kiện sống, lạc quan và chia sẻ với mọi người; có cuộc sống khoẻ mạnh về thể lực và tinh thần.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh bằng những bài tập thể chất đa dạng như rèn kỹ năng vận động cơ bản, đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và phương pháp phòng tránh chấn thương trong hoạt động.

Trong chương trình giáo dục phổ thông, nội dung giáo dục thể chất được phân chia theo hai giai đoạn:

– Giai đoạn giáo dục cơ bản

Môn Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục, thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện.

– Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp

Môn Giáo dục thể chất được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể thao, học sinh được chọn nội dung hoạt động thể thao phù hợp với nguyện vọng của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường. Học sinh được tiếp tục phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, phát triển về nhận thức và năng khiếu thể thao, giúp những học sinh có năng khiếu thể thao định hướng nghề nghiệp phù hợp.

II. 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 được nêu trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể.

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, Chương trình Giáo dục thể chất nhấn mạnh một số quan điểm xây dựng chương trình sau đây:

1. Chương trình môn Giáo dục thể chất được xây dựng dựa trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao và khoa học sư phạm hiện đại, cụ thể là: Các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý 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; Thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế - xã hội, sự đa dạng của đối tượng học sinh xét về phương diện vùng miền, điều kiện và khả năng học tập của Việt Nam.

2. Chương trình môn Giáo dục thể chất được thiết kế theo cấu trúc vừa đồng tâm vừa tuyến tính phù hợp với tâm - sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể lực của học sinh; thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học và hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực vận động ở học sinh.

3. Chương trình môn học Giáo dục thể chất mang 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 điều kiện của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để các trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với yêu cầu giáo dục, điều kiện thực tế và đặc điểm cụ thể của học sinh địa phương.

III. MỤC TIÊU MÔN HỌC

1. Mục tiêu chung

Chương trình môn Giáo dục thể chất tập trung phát triển các năng lực chăm sóc sức khỏe, vận động cơ bản và thể dục thể thao, nhằm phát triển các tố chất thể lực của học sinh; giúp học sinh phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần; có những phẩm chất tốt đẹp và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, người lao động có sức khỏe, có văn

hóa, cần cù, sáng tạo, đáp ứng nhu cầu phát triển của cá nhân và yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ đất nước trong thời đại toàn cầu hóa và cách mạng công nghiệp mới.

2. Mục tiêu cấp học

2.1. Mục tiêu giáo dục thể chất cấp tiểu học

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh có kỹ năng vận động đúng, hình thành thói quen tập luyện, biết giữ vệ sinh thân thể và chăm sóc sức khỏe, vệ sinh môi trường để phát triển thể chất phù hợp với độ tuổi; bước đầu hình thành nếp sống lành mạnh, hoà đồng với mọi người; hình thành năng lực tự học và cách tổ chức một số hoạt động đơn giản.

2.2. Mục tiêu giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản; thói quen tập luyện thể dục thể thao, thực hiện các hoạt động thể chất một cách tự tin; phát triển thể chất; biết tự chăm sóc sức khỏe, giữ vệ sinh thân thể, vệ sinh môi trường; rèn luyện đạo đức, ý chí; sống hoà đồng và có trách nhiệm với mọi người, hình thành năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tự học, tự đánh giá, tự điều chỉnh.

2.3. Mục tiêu giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông

Chương trình môn Giáo dục thể chất giúp học sinh biết lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện sức khỏe; phát triển hoàn thiện thể chất; biết điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện; có trách nhiệm với gia đình và xã hội; biết đánh giá và định hướng cho bản thân; khẳng định được giá trị riêng, phù hợp với chuẩn mực đạo đức chung.

Thông qua hoạt động thể dục thể thao trong và ngoài nhà trường, học sinh có ý thức tự giác, sống có trách nhiệm, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên, từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở thích cá nhân, đáp ứng xu thế hội nhập toàn cầu.

IV. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Thông qua chương trình môn Giáo dục thể chất, học sinh hình thành, phát triển được các phẩm chất chủ yếu và năng lực cốt lõi được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể. Đặc biệt, học sinh cần đạt được các yêu cầu sau về năng lực thể chất:

Năng lực	Thành tố của năng lực	Yêu cầu cần đạt		
		Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
Chăm sóc và phát triển sức khoẻ	1. Có kiến thức và ý thức thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao để bảo vệ sức khoẻ.	Biết thực hiện vệ sinh cá nhân và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.	Thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện một cách khoa học.	Nêu được cơ sở khoa học và hướng dẫn mọi người thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện.
	2. Có kiến thức cơ bản về thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và sinh hoạt.	Biết được tác dụng cơ bản của chế độ dinh dưỡng với sức khoẻ.	Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ.	Lựa chọn chế độ dinh dưỡng cơ bản phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện để phát triển sức khoẻ.
	3. Phát triển khả năng thích ứng của cơ thể với môi trường.	Nhận ra một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khoẻ.	Tham gia tích cực vào các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.	Có ý thức bảo vệ môi trường tự nhiên và tham gia các hoạt động xã hội.
Vận động	1. Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản một cách tự tin, dũng cảm trong hoạt động	Thực hiện đúng cơ bản các kỹ năng vận động và hình	Lựa chọn tham gia các hoạt động thể chất phù hợp với bản thân và cộng	Có thói quen và biết lựa chọn các hình thức tập luyện thể dục thể thao phù hợp để

Năng lực	Thành tố của năng lực	Yêu cầu cần đạt		
		Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
cơ bản và phát triển các tố chất thể lực	thể dục thể thao và trong cuộc sống.	thành thói quen tập luyện.	đồng nhằm nâng cao các kỹ năng vận động.	hoàn thiện, nâng cao kỹ năng vận động đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại.
	2. Phát triển, duy trì các tố chất thể lực để tham gia thường xuyên các hoạt động thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.	Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển thể lực.	Lựa chọn tham gia các hoạt động thể chất phù hợp nhằm nâng cao các tố chất thể lực.	Đọc hiểu các chỉ số cơ bản về thể lực; có thói quen tập luyện thể dục thể thao để phát triển các tố chất thể lực.
	3. Phát triển nhận thức về tầm quan trọng của vận động cơ bản và sự phát triển thể lực trong cuộc sống.	Xác định được các hoạt động vận động và tố chất thể lực cơ bản.	Giải thích được vai trò quan trọng của hoạt động vận động cơ bản để phát triển các tố chất thể lực.	Đánh giá tầm quan trọng của các hoạt động vận động để phát triển thể lực và rèn luyện sức khỏe.
Hoạt động thể dục thể thao	1. Thể hiện khả năng vận dụng các kỹ năng vận động trong các hoạt động thể dục thể thao khác nhau.	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.	Lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.	Có thói quen và biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để nâng cao thành tích thể thao.
	2. Phát triển kỹ năng làm việc cá nhân, khả năng phối hợp với người khác, sẵn sàng đảm nhận các vai trò khác nhau trong các hoạt động thể dục	Tự giác, tích cực, nghiêm túc và có ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện.	Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể dục thể thao và các hoạt động	Thể hiện khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức, xây dựng những hoạt động tích cực trong thể dục

Năng lực	Thành tố của năng lực	Yêu cầu cần đạt		
		Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
	thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.		khác trong cuộc sống.	thể thao và trong cuộc sống.
	3. Phát triển kiến thức và khả năng quan sát, cảm nhận để thưởng thức các hoạt động thể dục thể thao.	Yêu thích và tích cực tham gia tập luyện thể dục thể thao.	Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống thường ngày.	Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện thể dục thể thao.

V. NỘI DUNG GIÁO DỤC

1. Nội dung khái quát

NỘI DUNG MÔN HỌC Ở BA CẤP HỌC

TT	Mạch nội dung môn học	Nội dung cho mỗi lớp											
		Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5	Lớp 6	Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9	Lớp 10	Lớp 11	Lớp 12
1	Đội hình đội ngũ	+	+	+	+	+	+						
2	Vận động cơ bản	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3	Bài tập thể dục	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4	Thể thao tự chọn	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Kiểm tra, đánh giá cuối học kỳ, cuối năm học						+	+	+	+	+	+	+

TT	Mạch nội dung môn học	Nội dung cho mỗi lớp											
		Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5	Lớp 6	Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9	Lớp 10	Lớp 11	Lớp 12
	<i>Tổng số tiết (năm học/lớp)</i>	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

2. Nội dung cụ thể và yêu cầu cần đạt ở các lớp

LỚP 1

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng các nội dung đội hình đội ngũ cơ bản. – Tham gia tích cực các trò chơi rèn luyện tư thế, tác phong và phản xạ. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Thực hiện đúng các nội dung đội hình đội ngũ đã học trong các buổi sinh hoạt tập thể. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Cách xin phép ra, vào lớp 1.2. Tư thế đứng “Nghiêm”, “Nghỉ” 1.3. Tập hợp hàng dọc, điểm số 1.4. Động tác quay trái, quay phải 1.5. Tập hợp hàng ngang, điểm số 1.6. Dàn hàng, dồn hàng 1.7. Trò chơi vận động <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Vận động của đầu, cổ

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản trong cuộc sống. – Tham gia tích cực các trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Thực hiện đúng tư thế và kỹ năng vận động trong sinh hoạt. 	<p>2.2. Vận động của tay</p> <p>2.3. Vận động của chân</p> <p>2.4. Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể</p> <p>2.5. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>
<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng cơ bản động tác bài tập thể dục. – Tham gia tích cực các trò chơi rèn luyện phản xạ và phối hợp vận động. – Xác định được hướng và biên độ động tác khi tập luyện. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hình thành thói quen tập luyện. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <p>3.1. Các động tác thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Động tác vươn thở – Động tác tay – Động tác chân – Động tác vặn mình – Động tác lưng bụng – Động tác phối hợp – Động tác điều hoà <p>3.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <p>4.1. Học sinh được hướng dẫn chơi, tập luyện</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng các động tác cơ bản môn thể thao đã học. – Tham gia tích cực các trò chơi hỗ trợ trong thể thao. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, chịu khó trong tập luyện. – Có sự tăng tiến về lực động tác và khả năng di chuyển trong chơi thể thao. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hình thành thói quen tập luyện thể thao. 	<p>một trong các nội dung thể thao: Đá cầu; Cầu lông; Bóng đá mini; Bóng chuyền mini hoặc bóng hơi; Bóng rổ; Bơi; Võ; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>

LỚP 2

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng các nội dung đội hình đội ngũ cơ bản. – Tham gia tích cực, trung thực các trò chơi rèn luyện tư thế, tác phong và phản xạ. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Điều khiển tổ/nhóm tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên. – Thực hiện được các nội dung đội hình đội ngũ đã học trong các buổi sinh hoạt tập thể. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <p>1.1. Cách chào báo cáo</p> <p>1.2. Biến đổi đội hình hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại</p> <p>1.3. Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại</p> <p>1.4. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng tư thế, động tác vận động cơ bản của cơ thể trong hoạt động. – Tham gia tích cực, trung thực các trò chơi rèn luyện năng vận động. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi theo hướng dẫn của giáo viên. – Thực hiện đúng tư thế vận động trong sinh hoạt. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Động tác đi 2.2. Động tác chạy 2.3. Động tác quỳ, ngồi 2.4. Trò chơi vận động <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>
<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng cơ bản động tác thể dục. – Xác định được hướng và biên độ động tác khi tập luyện. – Tham gia tích cực, trung thực các trò chơi rèn luyện năng vận động. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Điều khiển tổ/nhóm tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Các động tác thể dục – Động tác vươn thở – Động tác tay – Động tác chân – Động tác lườn – Động tác gập thân – Động tác phối hợp – Động tác nhảy – Động tác điều hoà

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự giác tập luyện để nâng cao sức khoẻ. 	<p>3.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng các động tác cơ bản môn thể thao đã học. – Tham gia tích cực, trung thực các trò chơi hỗ trợ trong thể thao. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Có ý thức tự giác, chịu khó trong tập luyện thể thao. – Có sự tăng tiến về lực động tác và khả năng di chuyển trong chơi thể thao. – Nhận xét được kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tự giác tập luyện để nâng cao sức khoẻ. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <p>4.1. Học sinh được hướng dẫn chơi, tập luyện một trong các nội dung thể thao: Đá cầu; Cầu lông; Bóng đá mini; Bóng chuyền mini hoặc bóng hơi; Bóng rổ; Bơi; Võ; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân, dụng cụ, đảm bảo an toàn trong tập luyện.</p>

LỚP 3

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi và đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác đội hình đội ngũ. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <p>1.1. Biến đổi từ một hàng ngang thành hai hàng ngang</p> <p>1.2. Biến đổi từ một hàng dọc thành hai hàng dọc</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tham gia tích cực, trung thực và có trách nhiệm khi chơi các trò chơi rèn luyện tư thế, tác phong và phản xạ. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, nghiêm túc trong tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tự tin trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Thực hiện đúng động tác đội hình đội ngũ đã học trong các buổi sinh hoạt tập thể. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.3. Đi đều và đứng lại 1.4. Trò chơi vận động * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn môi trường, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi và đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng các tư thế và kỹ năng vận động đã học. – Tham gia tích cực, trung thực và có trách nhiệm khi chơi các trò chơi rèn luyện khả năng vận động. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, tự tin trong tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện, giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tự tin điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Thực hiện đúng, đẹp các tư thế và kỹ năng vận động. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Các tư thế nằm chống tay 2.2. Đi vượt chướng ngại vật 2.3. Nhảy dây 2.4. Tung và bắt bóng 2.5. Trò chơi vận động * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn môi trường, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi và đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện đúng biên độ và nhịp điệu của động tác. – Tham gia tích cực, trung thực và có trách nhiệm khi chơi các trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động. – Quan sát giáo viên làm mẫu để tập luyện. – Tự giác, tự tin trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Nhận xét được kết quả tập luyện, giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự tin điều khiển tổ/nhóm tập luyện. – Sử dụng các động tác thể dục đã học để tập luyện hàng ngày. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <p>3.1. Các động tác thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Động tác vươn thở – Động tác tay – Động tác chân – Động tác lườn – Động tác lưng bụng – Động tác toàn thân – Động tác nhảy – Động tác điều hoà <p>3.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn môi trường, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.</p>
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi và đảm bảo vệ sinh trong tập luyện. – Thực hiện tương đối ổn định các động tác môn thể thao đã học. – Tham gia tích cực, trung thực và có trách nhiệm khi chơi các trò chơi hỗ trợ trong thể thao. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Tự giác, chịu khó, dũng cảm trong tập luyện. – Tự tin trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <p>4.1. Học sinh được hướng dẫn chơi, tập luyện một trong các nội dung thể thao: Đá cầu; Cầu lông; Bóng đá mini; Bóng chuyền mini hoặc bóng hơi; Bóng rổ; Bơi; Võ; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn môi trường, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.</p>

- Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tổ chức chơi thể thao tập thể trong và ngoài nhà trường.

LỚP 4

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường trong tập luyện. – Thực hiện đúng các động tác đội hình đội ngũ đã học. – Tổ chức được các trò chơi đã học để chơi ở trường và ở nhà. – Quan sát tranh ảnh và làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Nhận xét và giúp đỡ được bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tự tin, nghiêm túc tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Thực hiện thuần thục kỹ năng đội hình đội ngũ đã học trong các buổi sinh hoạt tập thể. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Động tác quay sau 1.2. Đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại 1.3. Cách đổi chân khi đi đều sai nhịp 1.4. Trò chơi vận động <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện chế độ ăn, uống đúng trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường trong tập luyện. – Thực hiện đúng các tư thế và vận động đã học. – Tổ chức được các trò chơi đã học để chơi ở trường và ở nhà. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Các động tác thăng bằng 2.2. Bật xa 2.3. Bật cao 2.4. Nhảy dây

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát giáo viên làm mẫu để tập luyện. – Tự giác, tự tin trong tập luyện. – Nhận xét và giúp đỡ được bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tự tin trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Thực hiện đúng, đẹp tư thế và kỹ năng vận động trong các hoạt động. 	<p>2.5. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện chế độ ăn, uống đúng trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường trong tập luyện. – Thực hiện đúng biên độ và nhịp điệu của động tác. – Tổ chức được các trò chơi đã học để chơi ở trường và ở nhà. – Quan sát giáo viên làm mẫu để tập luyện. – Cảm nhận được nhịp điệu, biên độ của động tác khi thực hiện. – Tự tin, nghiêm túc tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Nhận xét và giúp đỡ được bạn trong tập luyện. – Sử dụng các động tác thể dục đã học để tập luyện hàng ngày. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <p>3.1. Các động tác thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Động tác vươn thở – Động tác tay – Động tác chân – Động tác lưng bụng – Động tác toàn thân – Động tác thăng bằng – Động tác nhảy – Động tác điều hoà <p>3.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện chế độ ăn, uống đúng trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <p>4.1. Học sinh được hướng dẫn chơi, tập luyện</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường trong tập luyện. – Thực hiện ổn định các động tác cơ bản của môn thể thao đã học. – Tổ chức được các trò chơi đã học để chơi ở trường và ở nhà. – Quan sát giáo viên làm mẫu để tập luyện. – Cảm nhận được lực của động tác và phán đoán nhanh nhẹn trong phối hợp nhóm tập luyện. – Tự tin, nghiêm túc, chịu khó, dũng cảm tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện và chơi trò chơi. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Thường xuyên tập luyện các môn thể thao yêu thích. 	<p>một trong các nội dung thể thao: Đá cầu; Cầu lông; Bóng đá mini; Bóng chuyền mini hoặc bóng hơi; Bóng rổ; Bơi; Võ; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện chế độ ăn, uống đúng trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

LỚP 5

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cơ thể có khả năng thích ứng với những biến đổi của môi trường tự nhiên. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường và chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Thực hiện thuần thục các nội dung đội hình đội ngũ đã học. – Suu tầm các trò chơi mới phù hợp hoặc biến đổi các trò chơi đã học để tăng hứng thú. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <p>1.1. Luyện tập những nội dung đội hình, đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập hợp, điểm số theo hàng dọc, hàng ngang – Biến đổi đội hình – Giậm chân tại chỗ, đi đều,... <p>1.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện phương pháp phòng chống và phương pháp tập luyện đối với</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự tin, nghiêm túc tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Nhận xét kết quả và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Thực hiện thuần thục kỹ năng đội hình đội ngũ đã học trong các buổi sinh hoạt tập thể. 	<p>những biến đổi bất lợi của môi trường thiên nhiên.</p>
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Có khả năng thích ứng với những biến đổi của của môi trường tự nhiên. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường và chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Quan sát giáo viên làm mẫu để tập luyện. – Thực hiện cơ bản đúng các tư thế và vận động đã học. – Suu tầm các trò chơi mới phù hợp hoặc biến đổi các trò chơi đã học để tăng hứng thú. – Tự tin, nghiêm túc tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện và chơi trò chơi. – Nhận xét và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Vận dụng thuần thục các kỹ năng vận động trong các hoạt động. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <p>2.1. Phối hợp chạy – bật nhảy lên cao</p> <p>2.2. Phối hợp chạy – bật nhảy ra xa</p> <p>2.3. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện phương pháp phòng chống và phương pháp tập luyện đối với những biến đổi bất lợi của môi trường thiên nhiên.</p>
<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cơ thể có khả năng thích ứng với những biến đổi của của môi trường tự nhiên. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <p>3.1. Tập các động tác thể dục kết hợp với dụng cụ: cờ, hoa, vòng, gậy,...</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường và chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Sử dụng cụ phù hợp trong tập các động tác thể dục để tăng tính nghệ thuật. – Suu tầm các trò chơi mới phù hợp hoặc biến đổi các trò chơi đã học để tăng hứng thú. – Tự tin, nghiêm túc tập luyện và có trách nhiệm với tập thể trong điều khiển tổ/nhóm tập luyện. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Nhận xét kết quả tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Sử dụng các động tác thể dục đã học để tập luyện hằng ngày. 	<p>3.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện phương pháp phòng chống và phương pháp tập luyện đối với những biến đổi bất lợi của môi trường thiên nhiên.</p>
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Có khả năng thích ứng với những biến đổi của của môi trường tự nhiên. – Thực hiện đảm bảo vệ sinh, môi trường và chế độ dinh dưỡng trong tập luyện. – Quan sát để tự tập luyện. – Chơi được môn thể thao với những kỹ thuật cơ bản đã học. – Suu tầm các trò chơi mới phù hợp hoặc biến đổi các trò chơi đã học để tăng hứng thú. – Có khả năng phán đoán, xử lí nhanh nhẹn các tình huống trong trong tập luyện. – Thể hiện cảm xúc trong những tình huống thể thao. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <p>4.1. Học sinh được hướng dẫn chơi, tập luyện một trong các nội dung thể thao: Đá cầu; Cầu lông; Bóng đá mini; Bóng chuyền mini hoặc bóng hơi; Bóng rổ; Bơi; Võ; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Trò chơi vận động</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thực hiện phương pháp phòng chống và phương pháp tập luyện đối với những biến đổi bất lợi của môi trường thiên nhiên.</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự tin và có trách nhiệm với tập thể trong tập luyện, thi đấu. – Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Thường xuyên tập luyện các môn thể thao yêu thích. 	

LỚP 6

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện. – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng động tác đội hình đội ngũ đã học và cách biến đổi, chuyển đội hình đội ngũ. – Thực hiện đúng các “khẩu lệnh” khi tập đội hình đội ngũ. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>1. Đội hình đội ngũ</p> <p>1.1. Luyện tập những nội dung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách chào báo cáo; cách xin phép ra vào lớp - Tập hợp hàng dọc, hàng ngang, điểm số - Quay phải, quay trái, quay sau - Dàn hàng, dồn hàng - Biến đổi đội hình đội ngũ <p>1.2. Chuyển đội hình 0 – 2 – 4; 0 – 3 – 6 – 9</p> <p>* Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện. 	<p>2. Vận động cơ bản</p> <p>2.1. Chạy ngắn</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác bổ trợ chạy và chạy được cự ly ngắn; – Biết một số điều trong luật chạy cự ly ngắn. – Thực hiện đúng cơ bản kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên và thả lỏng sau khi chạy. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác bổ trợ kỹ thuật giai đoạn chạy đà, chạy đà và giậm nhảy của nhảy xa kiểu ngồi; – Biết một số điều trong luật nhảy xa. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác bổ trợ kỹ thuật giai đoạn chạy đà, giậm nhảy kiểu bước qua; – Biết một số điều trong luật nhảy cao. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác bổ trợ và kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng xa đúng hướng. – Nhận biết được một số tư thế, động tác sai thường mắc và biết sửa 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. – Vận dụng những hiểu biết để luyện tập hàng ngày nhằm rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. 	<ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi rèn luyện phản xạ và phát triển sức nhanh – Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn – Làm quen với chạy cự ly ngắn <p>2.2. Chạy bền</p> <ul style="list-style-type: none"> – Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe, giới tính, không tính thời gian – Động tác hồi tĩnh sau khi chạy <p>2.3. Nhảy xa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi rèn luyện sức nhanh, sức mạnh chân – Một số động tác bổ trợ kỹ thuật giai đoạn chạy đà nhảy xa – Làm quen với chạy đà – Nhảy xa kiểu ngồi <p>2.4. Nhảy cao</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi rèn luyện sức mạnh chân – Một số động tác bổ trợ nhảy cao – Làm quen với chạy đà – Nhảy cao kiểu bước qua <p>2.5. Ném bóng</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tập một số động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng, tư thế ra sức cuối cùng ném bóng xa đúng hướng. – Một số điều trong luật: chạy cự ly ngắn; nhảy cao; nhảy xa * Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện. – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác trong bài tập thể dục. – Thực hiện được cách hô nhịp các động tác của bài tập thể dục lớp 6. – Điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Điều khiển tổ/nhóm tập luyện bài tập thể dục. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>3. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Động tác vươn thở 3.2. Động tác tay 3.3. Động tác chân 3.4. Động tác lưng bụng 3.5. Động tác vặn mình 3.6. Động tác phối hợp 3.7. Động tác nhảy 3.8. Động tác điều hoà * Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khỏe để tập luyện. 	<p>4. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1. Học sinh được hướng dẫn tập luyện một

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng cơ bản các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao được lựa chọn. – Biết một số điều trong luật của môn thể thao được lựa chọn ở lớp 6. – Điều chỉnh được tư thế của động tác, sửa sai 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. – Xử lý linh hoạt và phối hợp được với đồng đội. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Có khả năng tham gia thi đấu môn thể thao ưa thích. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>trong các nội dung thể thao: Bóng đá mini; Bóng chuyền mini; Bóng rổ; Bóng bàn; Cầu lông; Đá cầu; Võ; Bơi; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>4.2. Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học</p> <p>* Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

LỚP 7

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện. – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất. 	<p>1. Vận động cơ bản</p> <p>1.1. Chạy cự ly ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập một số trò chơi rèn luyện phản xạ và sức nhanh – Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; các giai đoạn chạy cự ly ngắn. – Biết một số điều trong luật chạy cự ly ngắn. – Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy bền. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa. – Thực hiện đúng cơ bản các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Biết một số điều trong luật nhảy xa. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao. – Liên kết được các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua. – Biết một số điều trong luật nhảy cao. – Thực hiện đúng các động tác hỗ trợ kỹ thuật và tư thế ra sức cuối cùng ném bóng xa đúng hướng. – Thực hiện đúng cơ bản kỹ thuật chạy đà ném bóng. – Điều chỉnh được tư thế động tác, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện theo tổ/nhóm dưới sự hướng dẫn của giáo viên. – Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tập các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn – Chạy cự ly ngắn 1.2. Chạy bền <ul style="list-style-type: none"> – Phân phối sức khi chạy; Nhận biết và biết cách khắc phục khi xuất hiện “hiện tượng cực điểm” – Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, không tính thời gian 1.3. Nhảy xa <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi rèn luyện sức nhanh, sức mạnh – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa; Bước đầu tập các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa – Nhảy xa kiểu “Ngồi” 1.4. Nhảy cao <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi rèn luyện sức mạnh chân – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao; Bước đầu tập các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao – Chạy đà – Nhảy cao 1.5. Ném bóng <ul style="list-style-type: none"> – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật các giai đoạn – Tập động tác ra sức cuối cùng ném bóng xa đúng hướng; Tập kỹ thuật chạy đà ném bóng

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
	<p>– Một số điều của luật: chạy ngắn; nhảy cao; nhảy xa</p> <p>* Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Bài tập thể dục</p> <p>– Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.</p> <p>– Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất.</p> <p>– Thực hiện đúng cơ bản bài tập thể dục chín động tác lớp 7.</p> <p>– Thực hiện hô đúng nhịp từng động tác của bài tập thể dục.</p> <p>– Cảm nhận được tính nhịp điệu của động tác khi tập luyện.</p> <p>– Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</p> <p>– Điều khiển tổ/nhóm tập luyện dưới sự hướng dẫn của giáo viên.</p> <p>– Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện.</p> <p>– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.</p>	<p>2. Bài tập thể dục</p> <p>2.1. Động tác vươn thở</p> <p>2.2. Động tác tay</p> <p>2.3. Động tác chân</p> <p>2.4. Động tác lườn</p> <p>2.5. Động tác lưng bụng</p> <p>2.6. Động tác toàn thân</p> <p>2.7. Động tác thăng bằng</p> <p>2.8. Động tác nhảy</p> <p>2.9. Động tác điều hoà</p> <p>* Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>3. Thể thao tự chọn</p> <p>– Nhận biết và lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.</p> <p>– Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản ảnh hưởng đến sự</p>	<p>3. Thể thao tự chọn</p> <p>3.1. Học sinh được hướng dẫn tập luyện một trong các nội dung thể thao: Bóng đá mini; Bóng chuyền mini; Bóng rổ; Bóng bàn; Cầu lông; Đá cầu; Võ;</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>phát triển thể chất.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng cơ bản các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao được lựa chọn. – Biết một số điều trong luật của môn thể thao được lựa chọn ở lớp 7. – Điều chỉnh tư thế của động tác, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tập luyện tổ/nhóm dưới sự hướng dẫn của giáo viên. – Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện. – Phán đoán, xử lý tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Tự tin tham gia thi đấu môn thể thao ưa thích. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>Boi; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>3.2. Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học</p> <p>* Hướng dẫn học sinh sử dụng môi trường, chế độ dinh dưỡng và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

LỚP 8

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 đúng cơ bản các động tác bổ trợ chạy cự ly ngắn ở lớp 8. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly 	<p>1. Vận động cơ bản</p> <p>1.1. Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật phát triển sức nhanh – Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>ngắn. Biết một số điều trong luật chạy cự ly ngắn.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện đúng kỹ thuật khi chạy bền trên địa hình tự nhiên; chạy vượt chướng ngại vật. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa. – Biết một số điều trong luật nhảy xa. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao. – Biết một số điều trong luật nhảy cao. – Thực hiện đúng cơ bản các giai đoạn kỹ thuật chạy đà ném bóng xa đúng hướng. – Điều chỉnh được tư thế động tác, sửa sai 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. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn – Đấu tập 1.2. Chạy bền <ul style="list-style-type: none"> – Chạy vượt chướng ngại vật tự nhiên; Chạy trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khoẻ, giới tính, không tính thời gian 1.3. Nhảy xa <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác phát triển sức mạnh chân – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa; Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi” – Đấu tập 1.4. Nhảy cao <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác phát triển sức mạnh chân – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao; Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”; – Đấu tập 1.5. Ném bóng <ul style="list-style-type: none"> – Tập các giai đoạn chạy đà ném bóng xa đúng hướng – Một số điều của luật: chạy ngắn; nhảy cao; nhảy xa * Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
	phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>2. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 đúng cơ bản các động tác trong bài thể dục liên hoàn. – Cảm nhận được tính nhịp điệu, biên độ động tác trong tập luyện. – Điều chỉnh được nhịp, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Điều khiển tổ/nhóm tập luyện bài thể dục liên hoàn dưới sự hướng dẫn của giáo viên. – Nhận xét, đánh giá kết quả tham gia tập luyện của cá nhân và bạn tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>2. Bài tập thể dục</p> <p>2.1. Bài thể dục liên hoàn cho học sinh nam</p> <p>2.2. Bài thể dục liên hoàn cho học sinh nữ</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>3. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và sự 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 đúng cơ bản các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao được lựa chọn. – Biết một số điều trong luật của môn thể thao được lựa chọn ở lớp 8. 	<p>3. Thể thao tự chọn</p> <p>3.1. Học sinh được hướng dẫn tập luyện một trong các nội dung thể thao: Bóng đá mini; Bóng chuyền mini; Bóng rổ; Bóng bàn; Cầu lông; Đá cầu; Võ; Bơi; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>3.2. Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Điều chỉnh được tư thế của động tác, sửa sai 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. – Phán đoán, xử lý tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Có khả năng tham gia thi đấu môn thể thao ưa thích (đối với học sinh có năng khiếu). – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

LỚP 9

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 khoẻ, phát triển thể lực. – Thực hiện đúng các động tác bổ trợ chạy cự ly ngắn ở lớp 9. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn. 	<p>1. Vận động cơ bản</p> <p>1.1. Chạy ngắn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật phát triển sức nhanh – Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; - Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn; Đấu tập <p>1.2. Chạy bền</p> <ul style="list-style-type: none"> – Chạy không tính thời gian trên địa hình tự nhiên

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết một số điều trong luật chạy cự ly ngắn. – Thực hiện đúng kỹ thuật khi chạy bền trên địa hình tự nhiên; chạy vượt chướng ngại vật. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa. – Biết một số điều trong luật nhảy xa. – Thực hiện đúng cơ bản các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa. – Thực hiện hoàn chỉnh cơ bản các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao. – Biết một số điều trong luật nhảy cao. – Thực hiện đúng kỹ thuật chạy đà ném bóng xa đúng hướng. – Điều chỉnh được tư thế động tác, sửa sai 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. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>theo nhóm sức khỏe, giới tính</p> <p>1.3. Nhảy xa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác phát triển sức nhanh, sức mạnh chân – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy xa; Hoàn chỉnh giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi” – Đấu tập <p>1.4. Nhảy cao</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi, động tác phát triển sức mạnh chân – Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao; – Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”; Đấu tập <p>1.5. Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập hoàn chỉnh kỹ thuật chạy đà ném bóng xa đúng hướng – Một số điều của luật: chạy ngắn; nhảy cao; nhảy xa <p>* Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để phát triển các tố chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

<p>2. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tổ chất thể lực phù hợp với bản thân. – Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân. – Thực hiện đúng cơ bản bài tập thể dục liên hoàn với dụng cụ cho học sinh nam và nữ. – Hồ đúng nhịp các động tác bài tập liên hoàn. – Cảm nhận được 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. – Nhận xét, đánh giá kết quả tập luyện. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	<p>2. Bài tập thể dục</p> <p>2.1. Bài tập thể dục liên hoàn với dụng cụ (gậy) cho học sinh nam</p> <p>2.2. Bài tập thể dục liên hoàn với dụng cụ (vòng) cho học sinh nữ</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để phát triển các tổ chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>3. Thể thao tự chọn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Duy trì thường xuyên các hoạt động nâng cao kỹ năng vận động và phát triển các tổ chất thể lực phù hợp với bản thân. – Sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân. – Thực hiện đúng các động tác kỹ thuật và bài tập bổ trợ môn thể thao được lựa chọn. – Biết một số điều trong luật của môn thể thao được lựa chọn – Điều chỉnh được tư thế của động tác, sửa sai 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. 	<p>3. Thể thao tự chọn</p> <p>3.1. Học sinh được hướng dẫn tập luyện một trong các nội dung thể thao: Bóng đá mini; Bóng chuyền mini; Bóng rổ; Bóng bàn; Cầu lông; Đá cầu; Võ; Bơi; Thể dục nhịp điệu; Khiêu vũ thể thao;...</p> <p>3.2. Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học</p> <p>* Hướng dẫn học sinh thường xuyên luyện tập để phát triển các tổ chất thể lực phù hợp với bản thân, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp và công tác vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Phán đoán, xử lý tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội. – Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện và đấu tập. – Có khả năng tham gia thi đấu môn thể thao ưa thích (đối với học sinh có năng khiếu). – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. 	
---	--

LỚP 10

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Bóng đá. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Bóng đá. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng đá trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng đá. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. 	<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bóng đá – Giới thiệu một số điều trong luật Bóng đá – Các bài tập khởi động chuyên môn – Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân – Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân, đùi, ngực – Kỹ thuật ném biên – Kỹ thuật dẫn bóng – Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa – Kỹ thuật bắt bóng (thủ môn) – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bóng đá trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>* Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Bóng chuyên</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Bóng chuyên. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Bóng chuyên. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng chuyên trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng chuyên. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bóng chuyên trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>2. Bóng chuyên</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bóng chuyên – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng chuyên – Các bài tập khởi động chuyên môn – Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay – Kỹ thuật chuyên bóng bằng 2 tay trên cao – Phát bóng thấp tay, cao tay nghiêng mình. – Bài tập phối hợp gõ, đệm bóng – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học <p>* Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Bóng rổ. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Bóng rổ. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng rổ trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng rổ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bóng rổ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bóng rổ – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng rổ – Các bài tập khởi động chuyên môn – Kỹ thuật dẫn bóng – Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực – Kỹ thuật đứng ném rổ bằng một tay trên vai – Kỹ thuật qua người – Kỹ thuật kèm người – Đấu tập theo luật – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Cầu lông. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông. 	<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao cầu lông – Giới thiệu một điều trong Luật Cầu lông – Các bài tập khởi động chuyên môn – Kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu, tư thế cơ bản

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Cầu lông. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Cầu lông trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kỹ thuật các bước di chuyển – Kỹ thuật đánh cầu cao tay trên đầu – Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay bên mình – Kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay – Kỹ thuật đập cầu – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Đá cầu. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Đá cầu. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Đá cầu trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Đá cầu. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. 	<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao đá cầu – Giới thiệu một số điều trong Luật Đá cầu – Các bài tập khởi động chuyên môn – Kỹ thuật di chuyển – Kỹ thuật tâng cầu tổng hợp, kỹ thuật búng cầu, giạt cầu – Kỹ thuật phát cầu chính diện – Kỹ thuật đỡ cầu bước 1, chuyền cầu – Kỹ thuật đỡ cầu bước 1, tấn công cầu bằng mu bàn chân

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Đá cầu trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>6. Bơi ếch</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn Bơi. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản Bơi ếch. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của Bơi ếch trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bơi. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bơi trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>6. Bơi – Bơi ếch</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bơi – Giới thiệu một số điều trong Luật Bơi ếch – Các bài tập khởi động – Kỹ thuật động tác chân kiểu bơi ếch – Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi ếch – Phối hợp tay - thở kiểu bơi ếch – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Bóng bàn. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Bóng bàn. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng bàn trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng bàn. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bóng bàn trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bóng bàn – Một số điều trong Luật Bóng bàn – Các bài tập khởi động – Kỹ thuật di chuyển – Kỹ thuật cầm vợt – Kỹ thuật đánh bóng thuận tay cơ bản – Kỹ thuật đánh bóng trái tay cơ bản – Kỹ thuật giao bóng thuận tay, trái tay cơ bản – Tập phối hợp các kỹ thuật – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn thể thao Bóng ném. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Bóng ném. 	<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu về môn thể thao bóng ném – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng ném – Các bài tập khởi động – Kỹ thuật di chuyển

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng ném trong tập luyện và thi đấu – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng ném. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Bóng ném trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kỹ thuật dẫn bóng – Kỹ thuật bắt bóng bằng 2 tay trước ngực – Kỹ thuật chuyền bóng bằng 1 tay – Kỹ thuật ném bóng vào cầu môn – Kỹ thuật phòng thủ. – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết sơ lược về lịch sử và sự phát triển của môn Võ. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản môn Võ. – Vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Võ trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Võ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau tập luyện. 	<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh được lựa chọn tập luyện một trong các nội dung: Võ Vovinam; Võ cổ truyền Việt Nam; Võ Taekwondo; Võ Karatedo;... – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện của bản thân và tổ/nhóm. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện khả năng, sự yêu thích môn Võ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	

LỚP 11

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bóng đá đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Bóng đá. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Bóng đá trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng đá. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. 	<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều luật cơ bản của bóng đá – Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân – Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên – Kỹ thuật tranh cướp bóng trước mặt, bên cạnh – Kỹ thuật bắt bóng (thủ môn) – Kỹ thuật động tác giả chân, giả thân – Chiến thuật tấn công – Chiến thuật phòng thủ – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng đá trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Bóng chuyên</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bóng đá đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Bóng chuyên. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Bóng chuyên trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng chuyên. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. 	<p>2. Bóng chuyên</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Bóng chuyên – Kỹ thuật đỡ bước 1 – Kỹ thuật chuyên 2 trước mặt – Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trước mặt – Một số bài tập phối hợp. – Một số chiến thuật đơn giản. – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng chuyền trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	
<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Bóng rổ. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Bóng rổ trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng rổ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng rổ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Bóng rổ – Kỹ thuật dừng (bằng hai bước dừng, nhảy dừng) – Kỹ thuật quay người – Kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay trên đầu – Chuyền bóng bằng một tay trên vai – Hai bước ném rổ bằng một tay trên vai – Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ – Một số bài tập phối hợp – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Cầu lông đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Cầu lông. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Cầu lông. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Cầu lông trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Cầu lông – Kỹ thuật di chuyển – Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay – Kỹ thuật đánh cầu gần lưới – Kỹ thuật đập cầu – Kỹ thuật phòng thủ – Chiến thuật tấn công – Một số bài tập phối hợp chiến thuật đơn giản trong thi đấu đơn, đấu đôi – Đấu tập: Đấu đơn, đấu đôi – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. 	<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Đá cầu – Các kỹ thuật di chuyển

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Đá cầu đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Đá cầu. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Đá cầu trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Đá cầu. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Đá cầu trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kỹ thuật phát cầu nghiêng mình – Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực – Kỹ thuật chơi cầu bằng đầu – Kỹ thuật tấn công – Một số bài tập phối hợp chiến thuật đơn giản trong thi đấu đơn, đấu đôi, đấu ba – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>6. Bơi</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bơi đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản Bơi trườn sấp. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của Bơi trườn sấp trong tập luyện và thi đấu. 	<p>6. Bơi – Bơi trườn sấp</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Bơi trườn sấp – Các bài tập khởi động – Kỹ thuật động tác chân kiểu bơi trườn sấp – Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi trườn sấp – Phối hợp tay - thở kiểu bơi trườn sấp – Đấu tập

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bơi. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện . – Thể hiện năng khiếu, niềm đam mê môn Bơi trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bóng bàn đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Bóng bàn. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Bóng bàn trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng bàn. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. 	<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Bóng bàn – Luyện tập hoàn thiện các kỹ thuật đã học – Kỹ thuật bạt bóng thuận tay – Kỹ thuật gò bóng thuận tay – Kỹ thuật gò bóng trái tay – Kỹ thuật giao bóng xoáy lên, xoáy xuống cơ bản – Tập phối hợp các kỹ thuật – Chiến thuật đánh đơn, đánh đôi – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng bàn trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Bóng ném đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Bóng ném. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Bóng ném trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng ném. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. 	<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Một số điều trong Luật Bóng ném – Kỹ thuật di chuyển – Kỹ thuật chuyền bắt bóng bằng hai tay trên cao – Kỹ thuật chuyền bóng đập đất – Kỹ thuật ba bước nhảy ném bóng vào cầu môn – Kỹ thuật kèm người – Chiến thuật phòng thủ – Chiến thuật tấn công – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng ném trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	
<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của tập luyện Võ đối với sự phát triển thể chất. – Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản và vận dụng các kỹ thuật tương đối thuần thục trong tập luyện chiến thuật môn Võ. – Hướng dẫn người khác một số điều luật cơ bản của môn Võ trong tập luyện và thi đấu. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Võ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức, điều hành tổ/nhóm tập luyện. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Võ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh được lựa chọn tập luyện một trong các nội dung võ: Võ Vovinam; Võ cổ truyền Việt Nam; Võ Taekwondo; Võ Karatedo;... – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

LỚP 12

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Bóng đá – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng đá. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng đá trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>1. Bóng đá</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu điều luật của bóng đá – Hoàn thiện và nâng cao các kỹ thuật đã học – Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân – Kỹ thuật tranh cướp bóng sau lưng – Kỹ thuật bắt bóng (thủ môn) – Chiến thuật tấn công – Chiến thuật phòng thủ – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học <p>* Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>2. Bóng chuyền</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. 	<p>2. Bóng chuyền</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng chuyền – Hoàn thiện và nâng cao các kỹ thuật đã học

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng đá đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Bóng chuyên – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng chuyên. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng chuyên trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kỹ thuật đập bóng chính diện – Kỹ thuật nhảy chắn bóng – Một số bài tập kỹ thuật phòng thủ, tấn công – Một số bài tập chiến thuật đơn giản – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Bóng rổ 	<p>3. Bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong luật Bóng rổ – Hoàn thiện và nâng cao các kỹ thuật đã học – Kỹ thuật nhảy ném rổ bằng một tay trên vai – Kỹ thuật di chuyển nhận bóng nhảy ném rổ – Kỹ thuật hai bước ném rổ hai tay dưới thấp – Một số bài tập chiến thuật phối hợp đơn giản

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng rổ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng rổ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Cầu lông – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Cầu lông. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. 	<p>4. Cầu lông</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong Luật Cầu lông – Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học – Kỹ thuật phối hợp di chuyển đánh cầu cuối sân và gần lưới – Chiến thuật phát cầu – Một số bài tập chiến thuật trong đánh đơn – Một số bài tập chiến thuật trong đánh đôi – Đấu tập đơn, đôi – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Cầu lông trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.</p>
<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Đá cầu đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Đá cầu – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Đá cầu. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. 	<p>5. Đá cầu</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong Luật Đá cầu – Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật đã học – Kỹ thuật tấn công – Kỹ thuật phòng thủ – Chiến thuật tấn công – Một số bài tập phối hợp chiến thuật đơn giản trong thi đấu đơn, đấu đôi, đấu ba người – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Đá cầu trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	
<p>6. Bơi – Bơi ếch, Bơi trườn sấp</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bơi đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật Bơi – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bơi. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bơi trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<p>6. Bơi – Bơi ếch, Bơi trườn sấp</p> <ul style="list-style-type: none"> – Luyện tập hoàn thiện nâng cao kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp – Kỹ thuật xuất phát bơi ếch, bơi trườn sấp – Kỹ thuật quay vòng bơi ếch, bơi trườn sấp – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. 	<p>7. Bóng bàn</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng bàn – Hoàn thiện và nâng cao các kỹ thuật đã học

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng bàn đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Bóng bàn – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng bàn. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng bàn trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kỹ thuật đỡ giao bóng xoáy – Kỹ thuật gạt bóng thuận tay – Tập phối hợp các kỹ thuật – Một số bài tập phối hợp chiến thuật đơn giản trong thi đấu đơn, đấu đôi – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng ném đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Bóng ném 	<p>8. Bóng ném</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giới thiệu một số điều trong Luật Bóng ném – Kỹ thuật nhảy lao ném bóng vào cầu môn – Kỹ thuật ném bóng đập đất vào cầu môn – Kỹ thuật kèm người – Chiến thuật phòng thủ – Chiến thuật tấn công

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Bóng ném. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Bóng ném trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đấu tập – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.
<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ. – Biết được vai trò, ảnh hưởng của môn Võ đối với rèn luyện thể chất và các yếu tố xã hội khác. – Thực hiện tương đối thuần thục, ổn định các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu Võ – Trọng tài điều khiển các trận đấu tập trong quá trình tập luyện. – Có tố chất thể lực chung và chuyên môn của môn Võ. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, thi đấu. 	<p>9. Võ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Học sinh được lựa chọn tập luyện một trong các nội dung võ: Võ Vovinam; Võ cổ truyền Việt Nam; Võ Taekwondo; Võ Karatedo;... – Kiểm tra, đánh giá cuối kỳ, cuối năm học. * Hướng dẫn học sinh biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp và sử dụng các yếu tố thiên nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Tổ chức tập luyện và thi đấu theo tổ/nhóm. – Lập được kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch tập luyện. – Thể hiện năng khiếu, đam mê môn Võ trong vui chơi, sinh hoạt, học tập và thi đấu. – Sử dụng một số hình thức, phương pháp để tự tập luyện. 	

VI. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC

1. Định hướng chung

Yêu cầu cơ bản của phương pháp giáo dục là phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động sáng tạo của học sinh, rèn luyện năng lực tự học, tự tập luyện cho học sinh, giúp các em có cơ hội phát triển năng lực thể chất.

Giáo viên đóng vai trò thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho học sinh, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích học sinh tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển.

Giáo viên sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm tích cực hoá các hoạt động của học sinh một cách hợp lý, kết hợp các loại dụng cụ, trang thiết bị phù hợp với điều kiện thực tế địa phương, chú trọng sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin, phương tiện nghe nhìn thông qua các tranh ảnh kỹ thuật, video clip... để tạo nên giờ học sinh động và hiệu quả.

Giáo viên cần tích hợp, sử dụng kiến thức một số môn học khác để nội dung luyện tập không bị đơn điệu. Ví dụ, trong quá trình tổ chức luyện tập, giáo viên nên sử dụng một số bài hát (đồng dao) khi tổ chức trò chơi, hoặc kết hợp với âm nhạc phù hợp làm “nền” cho những thời gian luyện tập nhất định trong giờ học, tạo không khí vui tươi, hưng phấn khi tập luyện, làm cho học sinh ưa thích và đam mê luyện tập thể thao.

Giáo viên cần sáng tạo và linh hoạt khi xây dựng kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất để đảm bảo tính thực tiễn, phù hợp với đặc điểm và điều kiện vùng miền.

2. Những phương pháp giáo dục cơ bản của môn Giáo dục thể chất

Giáo viên cần sử dụng linh hoạt, hiệu quả các phương pháp đặc trưng trong dạy - học Giáo dục thể chất như: làm mẫu, sử dụng lời nói, luyện tập và chú trọng sử dụng phương pháp trò chơi, thi đấu, trình diễn.

Chú ý sử dụng phương pháp đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ học sinh, phát triển năng khiếu chuyên biệt cho học sinh...

Sử dụng hợp lý các phương pháp dạy - học phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh. Chú trọng bồi dưỡng phương pháp tự học, khả năng hợp tác, kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn, nhằm hình thành và sự phát triển năng lực cho học sinh. Công tác tổ chức dạy - học cần đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy - học trong và ngoài lớp học, trong và ngoài nhà trường; cân đối giữa dạy học và hoạt động giáo dục, giữa hoạt động tập thể, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển các năng lực chung cốt lõi và năng lực chuyên biệt của giáo dục thể chất, nâng cao chất lượng giáo dục cho học sinh.

Tăng cường, nâng cao hiệu quả của các phương tiện dạy học, đặc biệt là công nghệ thông tin và truyền thông, để hỗ trợ đổi mới phương pháp dạy học. Tạo điều kiện cho học sinh tiếp cận các nguồn học liệu đa dạng, khai thác các thông tin phong phú qua mạng Internet,... để xây dựng các chủ đề học tập theo sở thích và sự phát triển năng lực tự học tùy theo khả năng, cách học của cá nhân học sinh.

Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở người học kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động, trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động (kỹ năng thực hiện bài tập, động tác và trò chơi vận động,...) thông qua dạy học động tác và tổ chức các hoạt động, giúp cho học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo; khả năng thích ứng của cơ thể; trí nhớ vận động; phản ứng của cơ thể; khả năng chăm sóc và phát triển sức khoẻ; khả năng hoạt động thể thao;...từ đó giúp cho học sinh phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

VII. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

1. Việc đánh giá kết quả Giáo dục thể chất phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt trong chương trình giáo dục thể chất, bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; phải kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kỳ, kết hợp giữa đánh giá của giáo viên và tự đánh giá của học sinh để điều chỉnh kịp thời hoạt động dạy - học.

2. Việc đánh giá kết quả Giáo dục thể chất cần thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực chung, năng lực chuyên môn, chú trọng khả năng vận dụng kiến thức trong việc giải quyết các nhiệm vụ hoạt động vận động của học sinh tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích các em tham gia các hoạt động thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3. Kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của học sinh từ lớp 1 đến lớp 9 được đánh giá bằng xếp loại như sau: Xuất sắc; Giỏi; Khá; Trung bình; Yếu.

Kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của học sinh từ lớp 10 đến lớp 12 được đánh giá theo thang điểm 10.

VIII. GIẢI THÍCH VÀ HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

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

Chương trình môn Giáo dục thể chất là chương trình có nhiều lựa chọn cho nhà trường và học sinh. Căn cứ vào điều kiện dạy học cụ thể của nhà trường; giáo viên, học sinh và nhà trường lựa chọn các hoạt động giáo dục thể chất và thể thao phù hợp với tình hình thực tế, trên cơ sở bảo đảm đáp ứng các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực quy định trong chương trình.

Đầu năm học, giáo viên và nhà trường căn cứ vào kết quả kiểm tra sức khỏe tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khỏe của cơ sở y tế có thẩm quyền, sắp xếp cho học sinh học những nội dung phù hợp và đề ra các biện pháp cần thiết để bảo vệ sức khỏe cho học sinh trên cơ sở bảo đảm tất cả học sinh đều được tham gia học tập và rèn luyện với nội dung phù hợp.

2. Thời lượng thực hiện chương trình

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết/năm học, phân bổ cho các nội dung giáo dục như sau:

2.1. Ở tiểu học: Nội dung về đội hình đội ngũ được bố trí khoảng 20% thời lượng chương trình mỗi lớp. Vận động cơ bản: khoảng 35%. Bài tập thể dục: khoảng từ 15% đến dưới 20%. Thể thao tự chọn: từ 30% đến 35%.

2.2. Ở trung học cơ sở: Nội dung về đội hình đội ngũ được bố trí khoảng 10% thời lượng chương trình lớp 6. Vận động cơ bản: khoảng từ 35% đến 40%. Bài tập thể dục: trên 10%. Thể thao tự chọn: khoảng 35%. Ôn tập, kiểm tra: khoảng 10%.

2.3. Ở trung học phổ thông: Nội dung Giáo dục thể chất ở trung học phổ thông là các môn thể thao tự chọn.

Chương trình học mỗi môn thể thao gồm 3 phần: (a); kỹ thuật cơ bản; (b) kỹ thuật nâng cao; (c) hoàn thiện các kỹ thuật, chiến thuật thi đấu. Tùy điều kiện của mỗi trường, học sinh có thể lựa chọn một hoặc nhiều môn thể thao trong 3 năm học hoặc mỗi năm học lựa chọn một môn thể thao.

Những học sinh học một môn thể thao trong cả 3 năm học trung học phổ thông được học đầy đủ ba nội dung (a), (b) và (c). Những học sinh học hai môn thể thao được học các nội dung (a) và (b) ở một môn thể thao, môn thể thao còn lại chỉ được học nội dung (a). Những học sinh học ba môn thể thao được học nội dung (a).

Thời lượng để thực hiện nội dung chính ở mỗi lớp: khoảng 90%. Thời lượng dành cho kiểm tra, đánh giá cuối học kỳ, cuối năm học: khoảng 10%.

3. Thiết bị dạy học

3.1. Thiết bị để minh họa, trình diễn

- Còi; cờ; thước dây.
- Dụng cụ mẫu để hướng dẫn tập luyện các nội dung đội hình đội ngũ, vận động cơ bản, thể dục, thể thao.
- Tranh ảnh, băng đĩa hình kỹ thuật; loa, amply, máy chiếu (projector),...

3.2. Thiết bị để thực hành

- Dụng cụ tập luyện thể dục, thể thao.
- Dụng cụ, phương tiện tổ chức chơi các trò chơi.

3.3. Khu vực tập luyện

- Sân tập, đường chạy, hố nhảy xa, nhảy cao.
- Nhà tập đa năng

4. Một số thuật ngữ, khái niệm chủ yếu dùng trong văn bản chương trình môn học

Trong chương trình môn Giáo dục thể chất, một số thuật ngữ dưới đây được hiểu như sau:

- Tổ chất thể lực: yếu tố của năng lực thể chất, được xác định bằng trình độ của sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo và các phẩm chất tâm lý phù hợp với từng loại năng lực.
- Cảm giác dùng sức: 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: 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.
- Nhịp điệu: nhịp vận động cần thiết theo các tham số thời gian, thể hiện khả năng nhận biết sự luân chuyển của các chuyển động trong mỗi động tác. Nhịp điệu là một thông số quyết định đến chất lượng thực hiện cũng như tính nghệ thuật của hoạt động vận động. Thiếu tính nhịp điệu, vận động viên khó thực hiện thành công các động tác kỹ thuật, nhất là các động tác có độ khó cao.
- Phản ứng của cơ thể: 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.
- Thích ứng của cơ thể: sự biến đổi các hệ thống chức năng tâm - sinh lý lên một trình độ cao hơn và sự điều chỉnh phù hợp với các điều kiện chuyên môn dưới ảnh hưởng của vận động bên ngoài.
- Trí nhớ vận động: khả năng lưu giữ những thông tin về hoạt động vận động cung cấp trở lại khi cần thiết và vận dụng nó một cách hợp lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

A. Tài liệu tiếng Việt

1. Đảng Cộng sản Việt Nam, Ban Chấp hành Trung ương khóa VIII (1998), *Nghị quyết số 03-NQ/TW ngày 16/7/1998 về xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc.*
2. Đảng Cộng sản Việt Nam, Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020.*
3. Đảng Cộng sản Việt Nam, Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.*
4. Đảng Cộng sản Việt Nam, Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2014), *Nghị quyết số 33-NQ/TW ngày 9/6/2014 về xây dựng và phát triển văn hóa, con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững đất nước.*
5. Quốc hội khóa XI (2005), Luật Giáo dục.
6. Quốc hội khóa XI (2006), Luật Thể dục, Thể thao.
7. Quốc hội khóa XII (2009), Luật Sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Giáo dục.
8. Quốc hội khóa XIII (2014), *Nghị quyết số 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình và sách giáo khoa giáo dục phổ thông.*
9. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
10. Chính phủ (2015), *Quyết định số 404/QĐ-TTg phê duyệt Đề án đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông.*
11. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1981/QĐ-TTg phê duyệt Khung cơ cấu hệ thống giáo dục quốc dân.*
12. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 – 2020, định hướng đến năm 2025.*

13. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Quyết định số 16/2006/QĐ-BGDĐT phê duyệt Chương trình giáo dục phổ thông môn Thể dục*.
14. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam (2011), *Kinh nghiệm quốc tế về phát triển chương trình giáo dục phổ thông*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
15. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam (2016), *Xu thế phát triển chương trình giáo dục phổ thông trên thế giới*, NXB Giáo dục Việt Nam.

B. Tài liệu tiếng nước ngoài

1. ACARA (2016), *The Australian Curriculum*, from <http://www.australiannculum.edu.au>.
2. UNECSO (2016), *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action*, from <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/incheon-framework-for-action-en.pdf>.
3. Korea Institute for Curriculum and Evaluation (2012), *Education in Korea*. Seoul: Korea Institute for Curriculum and Evaluation.
4. НИО (2012), *Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–XI классы»*, – Минск.
5. Мельничук Ю.В.(2015). *Физическая культура: 1-11 кл: программа для общеобразоват.организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И.; ДИППО. – Донецк: Истоки, – 148 с.*