

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GDTC LỚP 9
NĂM HỌC 2025-2026

Cả năm 35 tuần: 70 tiết

Học kì I - 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

Học kì II - 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

1. Phân phối chương trình:

HỌC KÌ I

Chủ đề	Tuần	Tiết PPCT	Tên bài học	
I Nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	1	1	Bài 1 (Tiết 1): Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Kỹ thuật Giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		2	Bài 1 (Tiết 2): Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Kỹ thuật Giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - Trò chơi phát triển sức mạnh
	2	3	Bài 1 (Tiết 3): Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	- Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Kỹ thuật Giậm nhảy. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy. - Trò chơi phát triển sức mạnh
		4	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát (hoặc đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
	3	5	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát (hoặc đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
		6	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát (hoặc đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
	4	7	Bài 2 (Tiết 4): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát (hoặc đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
		8	Bài 2 (Tiết 5): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cát (hoặc đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh

	5	9	Bài 3 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
		10	Bài 3 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
	6	11	Bài 3 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
		12	Bài 3 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
	7	13	Bài 3 (Tiết 5): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
		14	Bài 3 (Tiết 6): Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu Nằm nghiêng - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
II Chạy cự li ngắn (100m)	8	15	Kiểm tra giữa kì I	Kĩ thuật, thành tích chủ đề nhảy cao kiểu Nằm nghiêng
		16	Bài 1 (Tiết 1): Cùng cố kĩ thuật Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật Xuất phát - Cùng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	9	17	Bài 1 (Tiết 2): Cùng cố kĩ thuật Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật Xuất phát - Cùng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
		18	Bài 1 (Tiết 3): Cùng cố kĩ thuật Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật Xuất phát - Cùng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	10	19	Bài 1 (Tiết 4): Cùng cố kĩ thuật Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật Xuất phát - Cùng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
		20	Bài 2 (Tiết 1): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Cùng cố kĩ thuật về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh

	11	21	Bài 2 (Tiết 2): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Cùng cố kĩ thuật về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
		22	Bài 2 (Tiết 3): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Cùng cố kĩ thuật về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	12	23	Bài 2 (Tiết 4): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Cùng cố kĩ thuật về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
		24	Bài 2 (Tiết 5): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng - Cùng cố kĩ thuật về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	13	25	Bài 1 (Tiết 1): Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		26	Bài 1 (Tiết 2): Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
III Chạy cự li trung bình	14	27	Bài 1 (Tiết 3): Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		28	Bài 1 (Tiết 4): Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Cùng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Một số điều luật thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
	15	29	Bài 2 (Tiết 1): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		30	Bài 2 (Tiết 2): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

	16	31	Bài 2 (Tiết 3): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Trò chơi phát triển sức bền - Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		32	Bài 2 (Tiết 4): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		33	Bài 2 (Tiết 5): Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	- Cùng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		34	Kiểm tra cuối kỳ I:	Chạy cự li trung bình tính thành tích
	18	35 36		

HỌC KÌ II

IV Bài thể dục Nhịp điệu	19	37	Bài 1 (Tiết 1): Bài thể dục nhịp điệu (phần 1)	- Động tác giậm chân tại chỗ - Động tác thu chân tay cao - Động tác bật tách chụm - Động tác vận mình - Trò chơi phát triển khéo léo
		38	Bài 1 (Tiết 2): Bài thể dục nhịp điệu (phần 1)	- Động tác giậm chân tại chỗ - Động tác thu chân tay cao - Động tác bật tách chụm - Động tác vận mình - Trò chơi phát triển khéo léo
	20	39	Bài 1 (Tiết 3): Bài thể dục nhịp điệu (phần 1)	- Động tác giậm chân tại chỗ - Động tác thu chân tay cao - Động tác bật tách chụm - Động tác vận mình - Trò chơi phát triển khéo léo
		40	Bài 2 (Tiết 1): Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	- Động tác đặt gót - Động tác bước đuổi - Động tác đẩy hông - Trò chơi phát triển khéo léo
	21	41	Bài 2 (Tiết 2): Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	- Động tác đặt gót - Động tác bước đuổi - Động tác đẩy hông - Trò chơi phát triển khéo léo
		42	Bài 2 (Tiết 3): Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	- Động tác đặt gót - Động tác bước đuổi - Động tác đẩy hông - Trò chơi phát triển khéo léo

V Thể thao tự chọn (Cầu lông)	22	43	Bài 2 (Tiết 4): Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	- Động tác đặt gót - Động tác bước đuôi - Động tác đẩy hông - Trò chơi phát triển khéo léo
		44	Bài 1 (Tiết 1): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
	23	45	Bài 1 (Tiết 2): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
		46	Bài 1 (Tiết 3): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
	24	47	Bài 1 (Tiết 4): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
		48	Bài 1 (Tiết 5): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
	25	49	Bài 1 (Tiết 6): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
		50	Bài 1 (Tiết 7): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
	26	51	Bài 1 (Tiết 8): Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	- Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải - Trò chơi vận động
		52	Kiểm tra giữa kì II	Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải

	27	53	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		54	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	28	55	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		56	Bài 2 (Tiết 4): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	29	57	Bài 2 (Tiết 5): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		58	Bài 2 (Tiết 6): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	30	59	Bài 2 (Tiết 7): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		60	Bài 2 (Tiết 8): Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	31	61	Bài 3 (Tiết 1): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
		62	Bài 3 (Tiết 2): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
	32	63	Bài 3 (Tiết 3): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
		64	Bài 3 (Tiết 4): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
	33	65	Bài 3 (Tiết 5): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
		66	Bài 3 (Tiết 6): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
	34	67	Bài 3 (Tiết 7): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
		68	Bài 3 (Tiết 8): Kỹ thuật bỏ nhỏ	- Kỹ thuật bỏ nhỏ - Trò chơi vận động
	35	69	Kiểm tra cuối kỳ II	- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay

		70		- Kỹ thuật bỏ nhỏ
Kiểm tra TCRLTT (Theo lịch nhà trường)			Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	- Bật xa tại chỗ + nằm ngửa gập bụng
				- Chạy 30m (tính thành tích)
				- Chạy tùy sức 5'

2. Kiểm tra đánh giá/năm học:

HỌC KÌ	SỐ TUẦN	SỐ TIẾT	SỐ ĐIỂM TỐI THIỂU			
			Điểm KT TX	Điểm KTGK	Điểm KTCK	KIỂM TRA TCRLTT
I	18	36	02	01	01	
II	17	34	02	01	01	
Cả năm	35	70	04	02	02	04

PHÊ DUYỆT BGH



Đỗ Thị Mai Hương

TỔ CHUYÊN MÔN

Nguyễn Hồng Bắc

GIÁO VIÊN

Nguyễn Hồng Bắc

Quàng Thị Hoa