

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO NINH BÌNH

**KHUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC CẤP THCS
TỪ NĂM HỌC 2026 - 2027
Môn: Giáo dục thể chất**

(Kèm theo Công văn số 3426/SGDDĐT-GDTrH ngày 22 tháng 8 năm 2026 của Sở GDĐT)

Lớp 6

Cả năm: 35 tuần (70 tiết); Học kì I: 18 tuần (36 tiết); Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
Học kì I	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m)	<i>Chủ đề “Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập TDTT”: được giảng dạy lồng ghép vào các tiết học.</i>
	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn	
	Bài 2: Chạy giữa quãng	
	Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	
	Bài 4: Chạy về đích	
	Chủ đề 2: Ném bóng	
	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng	
	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	
	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình	
	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình	
	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	
	Bài 3: Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát Chạy về đích	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì	
Học kì II	Chủ đề 4: Bài tập Thể dục	
	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 11)	
	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 12 đến nhịp 23)	

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 đến nhịp 30)	
	Chủ đề: Thể thao tự chọn	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì	

Lớp 7

Cả năm: 35 tuần (70 tiết); Học kì I: 18 tuần (36 tiết); Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
Học kì I	Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong luyện tập <i>“Lựa chọn và sử dụng các yếu tố môi trường tự nhiên trong luyện tập”</i> gồm 4 yếu tố được lồng ghép vào 4 tiết học	
	Chủ đề 1: Chạy cự li ngắn (60m)	
	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	
	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)	
	Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi	
	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	
	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	
	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát	
	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	
	Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình	
	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	
	Kiểm tra giữa học kì	
	Kiểm tra cuối kỳ	
Học kì II	Chủ đề 4: Bài tập Thể dục	
	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	
	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)	
	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)	
	Chủ đề: Thể thao tự chọn	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì	

Lớp 8

Cả năm: 35 tuần (70 tiết); Học kì I: 18 tuần (36 tiết); Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
Học kì I	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (100m)	Chủ đề : “ <i>Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập thể dục thể thao</i> ” sẽ lồng ghép vào các tiết học.
	Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	
	Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	
	Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua	
	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	
	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	
	Bài 3: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	

	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua	
	Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình	
	Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	
	Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì, Kiểm tra đánh giá thể lực	
Học kì II	Chủ đề 4: Bài tập thể dục	
	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao)	
	Chủ đề: Thể thao tự chọn	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì.	

Lớp 9

Cả năm: 35 tuần (70 tiết); Học kì I: 18 tuần (36 tiết); Học kì II: 17 tuần (34 tiết)

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
Học kì I	Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (100m)	Chủ đề : “Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể
	Bài 1: Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	
	Bài 2: Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	
	Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	

Thời gian	Nội dung (Tên chương/bài/chủ đề)	Ghi chú
	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	chất” sẽ lồng ghép vào các tiết học của chủ đề
	Bài 2: Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	
	Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình	
	Bài 1: củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	
	Bài 2: củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì, Kiểm tra đánh giá thể lực	
Học kì II	Chủ đề 4: Bài tập thể dục	
	Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)	
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)	
	Chủ đề: Thể thao tự chọn	
	Kiểm tra giữa kì	
	Kiểm tra cuối kì	

Lưu ý:

- **Chủ đề “Thể thao tự chọn”:** Căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, sẽ định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: Ưu tiên môn Bóng chuyền hoặc Bóng đá (Futsal) vì 2 môn này là thể mạnh, được đầu tư trọng điểm của tỉnh và có thể lựa chọn một trong các môn Thể dục như; Bơi lội; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ thuật, Võ Cổ truyền, Võ nhạc; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu, pickleball, các môn thể thao truyền thống của địa phương.

- Nhà trường không sắp xếp bố trí tiết dạy môn Giáo dục thể chất vào tiết 5 cuối buổi sáng và tiết 1 đầu buổi chiều.