

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

*(Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT
ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*

Hà Nội, 2018

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
I. ĐẶC ĐIỂM MÔN HỌC	3
II. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH.....	3
III. MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH	4
IV. YÊU CẦU CẦN ĐẠT.....	5
V. NỘI DUNG GIÁO DỤC	7
LỚP 1	8
LỚP 2	9
LỚP 3	10
LỚP 4	11
LỚP 5	12
LỚP 6	13
LỚP 7	15
LỚP 8	16
LỚP 9	18
LỚP 10	19
LỚP 11	20
LỚP 12	22
VI. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC	23
VII. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC	25
VIII. GIẢI THÍCH VÀ HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH.....	26

I. ĐẶC ĐIỂM MÔN HỌC

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12.

Môn Giáo dục thể chất góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

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: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kỹ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

Nội dung giáo dục thể chất được phân chia theo hai giai đoạn: Giai đoạn giáo dục cơ bản và giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp

– Giai đoạn giáo dục cơ bản: Môn Giáo dục thể chất 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. Học sinh được lựa chọn nội dung hoạt động thể dục thể thao phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

– Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp: Môn Giáo dục thể chất được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể dục 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 để 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, đồng thời giúp những học sinh có năng khiếu thể thao tự chọn 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, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục

được quy định tại Chương trình tổng thể. Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình:

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

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

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

III. MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH

1. Mục tiêu chung

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

2. Mục tiêu cấp tiểu học

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

3. Mục tiêu cấp trung học cơ sở

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

4. Mục tiêu cấp trung học phổ thông

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, 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 trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

IV. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

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

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

2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

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

Thành phần năng lực	Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
Chăm sóc	– Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh	– Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập	– Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập

Thành phần năng lực	Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
sức khỏe	<p>chung và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. – Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe. 	<p>luyện thể dục thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe. 	<p>luyện thể dục thể thao và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khỏe và chăm sóc sức khỏe cộng đồng.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học. – Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản. – Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu được vai trò quan trọng của các kỹ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực. – Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực. 	<ul style="list-style-type: none"> – Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động thể dục thể thao. – Biết lựa chọn các hình thức tập luyện thể dục thể thao phù hợp để hoàn thiện kỹ năng vận động, đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại. – Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tố chất thể lực.

Thành phần năng lực	Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể. – Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân. – Tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống. – Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. – Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể dục thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống. 	<ul style="list-style-type: none"> – Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện nhu cầu tập luyện thể dục thể thao. – Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong cuộc sống.

V. NỘI DUNG GIÁO DỤC

1. Nội dung khái quát

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
Kiến thức chung về Giáo dục thể chất	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Vận động cơ bản	×	×	×	×	×	×	×	×	×			

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
Thể thao tự chọn	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

2. Yêu cầu cần đạt và nội dung ở các lớp

LỚP 1

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao được học. – Tham gia chơi tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và hỗ trợ môn thể thao ưa thích. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập thể dục. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p>Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ – Tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số. – Động tác quay các hướng – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ <p>Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi hỗ trợ khéo léo <p>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, tay,

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
	chân – Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể – Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ THỂ THAO TỰ CHỌN – Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích

LỚP 2

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết thực hiện vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể. – Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích. 	KIẾN THỨC CHUNG Vệ sinh cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN <i>Đội hình đội ngũ</i> – Biến đổi đội hình – Động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ <i>Bài tập thể dục</i> – Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi bổ trợ khéo léo

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao. 	<p><i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các bài tập phối hợp di chuyển các hướng – Các động tác quỳ, ngồi cơ bản – Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích

LỚP 3

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện. – Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. – Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể. – Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi, có hại trong tập luyện.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p><i>Đội hình đội ngũ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Biến đổi đội hình – Động tác đi đều – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ <p><i>Bài tập thể dục</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Bước đầu tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao. 	<p>lứa tuổi</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chơi bổ trợ khéo léo <p>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật – Các bài tập rèn luyện kỹ năng tung, bắt bằng tay – Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích

LỚP 4

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết và thực hiện vệ sinh đảm bảo an toàn trong giờ tập luyện của môn Giáo dục thể chất. – Quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác. – Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích; xử lý được một số tình huống trong tập 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Vệ sinh trong giờ học: khởi động, tập luyện, hồi phục, nghỉ ngơi sau tập luyện.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p>Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Động tác đi đều vòng các hướng – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ <p>Bài tập thể dục</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>luyện; vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện thể dục thể thao. 	<ul style="list-style-type: none"> – Các động tác thể dục kết hợp sử dụng các đạo cụ (cờ, hoa, vòng, gậy, ...) phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi bổ trợ khéo léo <p>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng – Các bài tập rèn luyện kỹ năng bật, nhảy – Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích

LỚP 5

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết thực hiện theo hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện nhằm tăng khả năng vận động. – Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục có kết hợp với đạo cụ; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao ưa thích; xử lý được một số tình huống trong tập luyện. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Chế độ ăn uống đảm bảo dinh dưỡng trong tập luyện.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p>Đội hình đội ngũ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Luyện tập các nội dung đội hình, đội ngũ đã học – Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ <p>Bài tập thể dục</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Bước đầu vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học vào các hoạt động tập thể, tổ chức chơi được một số trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu. – Biết sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Có trách nhiệm với tập thể và ý thức giúp đỡ bạn trong tập luyện. – Tự giác, dũng cảm, thường xuyên tập luyện thể dục thể thao. 	<ul style="list-style-type: none"> – Các động tác thể dục kết hợp sử dụng đạo cụ (cờ, hoa, vòng, gậy, ...) phù hợp với đặc điểm lứa tuổi – Trò chơi phát triển khéo léo <i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i> – Các bài tập rèn luyện kỹ năng lăn, lộn – Các bài tập rèn luyện kỹ năng leo, trèo – Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động THỂ THAO TỰ CHỌN – Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi – Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích

LỚP 6

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất. – Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Ném bóng; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m), chạy cự li 	<p>KIẾN THỨC CHUNG Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN <i>Chạy cự li ngắn (60m)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy – Chạy cự li ngắn 60m

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>trung bình.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng. – Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn. – Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. 	<ul style="list-style-type: none"> – Một số trò chơi phát triển sức nhanh <p>Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng – Kĩ thuật ném bóng – Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực <p>Chạy cự li trung bình</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy – Kĩ thuật chạy cự li trung bình – Trò chơi phát triển sức bền <p>Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 6 – Trò chơi phát triển khéo léo <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;... – Trò chơi vận động hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn

LỚP 7

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện. – Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn. – Biết khắc phục hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hồ đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lý được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p><i>Chạy cự li ngắn (60m)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy – Chạy cự li ngắn 60m – Một số trò chơi phát triển sức nhanh <p><i>Nhảy xa kiểu ngồi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi – Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi – Trò chơi phát triển sức mạnh <p><i>Chạy cự li trung bình</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy – Kỹ thuật chạy cự li trung bình – Trò chơi phát triển sức bền <p><i>Bài tập thể dục</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bài thể dục liên hoàn dành cho học sinh lớp 7 – Trò chơi phát triển sự khéo léo <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>sát và tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày. 	<ul style="list-style-type: none"> – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;... – Trò chơi vận động hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn

LỚP 8

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao. – Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu bước qua; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn. – Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy. Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p><i>Chạy cự li ngắn (100m)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy – Chạy cự li ngắn 100m – Một số trò chơi phát triển sức nhanh <p><i>Nhảy cao kiểu bước qua</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<p>kiểu bước qua. Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu lớp 8. Hồ đúng nhịp bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 8. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội. – Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng những hiểu biết về môn thể thao ưa thích khi tham gia thi đấu. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua – Trò chơi phát triển sức mạnh <p>Chạy cự li trung bình</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy – Kĩ thuật chạy cự li trung bình – Trò chơi phát triển sức bền <p>Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 8 – Trò chơi phát triển sự khéo léo <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;... – Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn

LỚP 9

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tổ chức thể lực. – Biết những điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn. – Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Hoàn thành được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9. Hô đúng nhịp động tác bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 9. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.</p> <p>VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</p> <p><i>Chạy cự li ngắn (100m)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy – Chạy cự li ngắn 100m – Một số trò chơi phát triển sức nhanh <p><i>Nhảy cao kiểu nằm nghiêng</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng – Trò chơi phát triển sức mạnh <p><i>Chạy cự li trung bình</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy – Kĩ thuật chạy cự li trung bình – Trò chơi phát triển sức bền <p><i>Bài tập thể dục</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Bài thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9

<p>sát và tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực. – Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao ưa thích để tập luyện hằng ngày. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chơi phát triển sự khéo léo <p>THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: <p>Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chơi vận động hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn
---	--

LỚP 10

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực. – Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn thể thao được lựa chọn. – Vận dụng được một số điều luật của môn thể thao lựa chọn vào trong tập luyện. – Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.</p> <p>MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <p>Căn cứ vào điều kiện dạy học của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn nội dung thể thao phù hợp trong số các môn thể thao được sử dụng trong Hội khoẻ Phù đồng các cấp, trong giải thi đấu quốc</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm. – Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích. – Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao đã lựa chọn để tập luyện hằng ngày. – Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – Thể hiện sự yêu thích môn thể thao trong học tập và rèn luyện. 	<p>gia và quốc tế, các môn thể thao truyền thống của địa phương: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ (Vovinam, Võ dân tộc cổ truyền, Karatedo, Taekwondo,...); Quần vợt; Bóng ném; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...</p>

LỚP 11

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tổ chất thể lực. – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn thể thao lựa chọn đối với sự phát triển thể chất. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.</p> <p>MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN Căn cứ vào điều kiện dạy học của địa phương và nhà</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của môn thể thao được lựa chọn vào trong tập luyện và đấu tập. – Thực hiện đúng các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và biết vận dụng vào thi đấu môn thể thao lựa chọn. – Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích. – Vận dụng được những kiến thức, kỹ năng về môn thể thao được lựa chọn để tập luyện hằng ngày nhằm hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn. – Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. – Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày. – Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống. 	<p>trường, định hướng cho học sinh lựa chọn nội dung môn thể thao phù hợp trong số các môn thể thao được sử dụng trong Hội khoẻ Phù đổng các cấp, trong giải thi đấu quốc gia và quốc tế, các môn thể thao truyền thống của địa phương: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ (Vovinam, Võ dân tộc cổ truyền, Karatedo, Taekwondo,...); Quần vợt; Bóng ném; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...</p>

LỚP 12

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,..) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tổ chất thể lực. – Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn thể thao lựa chọn đối với sức khoẻ và xã hội. – Hiểu và phân tích được những điều luật của môn thể thao đã lựa chọn để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu. – Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu môn thể thao lựa chọn. – Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu. – Biết lập kế hoạch tập luyện môn thể thao ưa thích. – Thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu. – Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. – Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu. 	<p>KIẾN THỨC CHUNG</p> <p>Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.</p> <p>MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN</p> <p>Căn cứ vào điều kiện dạy học của địa phương và nhà trường, định hướng cho học sinh lựa chọn nội dung môn thể thao phù hợp trong số các môn thể thao được sử dụng trong Hội khoẻ Phù đồng các cấp, trong giải thi đấu quốc gia và quốc tế, các môn thể thao truyền thống của địa phương,... : Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ (Vovinam, Võ dân tộc cổ truyền, Karatedo, Taekwondo,...); Quần vợt; Bóng ném; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...</p>

Yêu cầu cần đạt	Nội dung
<ul style="list-style-type: none"> – Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày. – Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày. 	

VI. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC

1. Định hướng chung

Môn Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; giáo viên là người 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 các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ học sinh; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần,

có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn Giáo dục thể chất, giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho học sinh.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, học sinh được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

a) Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Giáo viên tạo cơ hội cho học sinh huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ; đồng thời tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ học sinh giúp đỡ học sinh thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: Giáo viên khai thác ưu thế của 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 học sinh kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao: Giáo viên vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn học sinh tập luyện các môn thể dục thể thao phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho học sinh được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động thể dục thể thao, khả năng hoạt động thể dục thể thao, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

VII. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

1. Mục tiêu đánh giá

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

2. Nguyên tắc đánh giá

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

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

c) Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

b) Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. Học sinh có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc giáo viên sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

VIII. GIẢI THÍCH VÀ HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

1. Giải thích thuật ngữ

a) Một số thuật ngữ chuyên môn

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mức độ	Động từ mô tả mức độ
<i>Biết</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Kể được tên (trò chơi vận động, các môn thể thao); – Liệt kê được (tên dụng cụ của các môn thể thao); – Nêu được tên (động tác kỹ thuật, tư thế vận động cơ bản); – Phát biểu được, thuộc (một số điều luật thể thao); – Xác định được, biết được (các tư thế động tác, phương hướng, biên độ động tác); – Nhận biết được (chế độ dinh dưỡng, các yếu tố vệ sinh, thiên nhiên có lợi, có hại trong tập luyện); – Biết được (một cách sơ giản về lịch sử của môn thể thao ưa thích); – Khắc phục được (hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình)
<i>Hiểu</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Nêu được (vai trò, ý nghĩa của vệ sinh trong tập luyện); – Mô tả được (động tác kỹ thuật); – So sánh được (sự khác nhau giữa kỹ thuật và chiến thuật của môn thể thao); – Giới thiệu được (những biến đổi quan trọng về phát triển các kỹ thuật môn nhảy cao); – Chỉ ra được (nguyên nhân dẫn đến động tác sai và cách khắc phục động tác sai đó); – Đánh giá được (tầm quan trọng của các hoạt động vận động đến phát triển thể lực và sức khoẻ); – Phân biệt được (các sơ đồ chiến thuật thi đấu một môn thể thao); – So sánh được (nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để nâng cao sức khoẻ).
<i>Vận dụng</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện được (cách chăm sóc sức khoẻ phù hợp với bản thân); – Hướng dẫn được (người khác cách chăm sóc sức khoẻ và bảo vệ môi trường tập luyện); – Rèn luyện được (khả năng thích ứng của cơ thể với những biến đổi của môi trường); – Biểu diễn được (các động tác kỹ thuật, bài tập liên hoàn); – Tự sửa được (động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện);

	<ul style="list-style-type: none"> – Vận dụng được (các kĩ thuật đã học vào luyện tập và thi đấu); – Áp dụng được (các động tác chiến thuật hợp lí vào thi đấu); – Vận dụng được (điều luật thể thao vào tổ chức thi đấu); – Đề xuất được (giải pháp phù hợp cho tổ chức thi đấu); – Xử lí được (các tình huống trong tập luyện và thi đấu); – Xác định được (một số biện pháp phòng tránh chấn thương); – Lập được (kế hoạch, thời gian tập luyện để phát triển tố chất thể lực).
--	---

2. Thời lượng thực hiện chương trình

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

Nội dung		Thời lượng
CẤP TIỂU HỌC		
Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	20%
	Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	35%
	Bài tập thể dục	10%
Thể thao tự chọn		25%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học		10%
CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ		
Vận động cơ bản		45%

Bài tập thể dục	10%
Thể thao tự chọn	35%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%
CẤP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG	
Các môn thể thao tự chọn	90%
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%

3. Thiết bị dạy học

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

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

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

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

Chương trình môn Giáo dục thể chất có nhiều lựa chọn dành cho nhà trường và học sinh. Đầu năm học, giáo viên và nhà trường căn cứ kết quả kiểm tra sức khỏe tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khỏe của cơ sở y tế có thẩm quyền cấp cho học sinh, tổ chức cho học sinh học môn Giáo dục thể chất bảo đảm tất cả học sinh đều được học tập, rèn luyện với nội dung phù hợp, đáp ứng các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực quy định trong chương trình.

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

Ở lớp 1, lớp 2 và lớp 3, nội dung thể thao tự chọn chủ yếu là trò chơi vận động gắn với một số môn thể thao phù hợp với thể lực của học sinh và khả năng tổ chức của nhà trường.

Từ lớp 4 đến lớp 9, học sinh được hướng dẫn luyện tập và tham gia thi đấu các môn thể thao phù hợp.

Ở cấp trung học phổ thông, nội dung thể thao tự chọn gồm 3 nhóm: (a) Nhóm kỹ thuật cơ bản, dành cho lớp 10; (b) nhóm kỹ thuật nâng cao, dành cho lớp 11, (c) nhóm vận dụng, thi đấu, dành cho lớp 12. Tùy theo khả năng tổ chức của nhà trường, học sinh có thể lựa chọn một môn thể thao cho cả ba năm học hoặc mỗi năm học lựa chọn một môn thể thao.

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

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