

Nghĩa Hành, ngày 26 tháng 02 năm 2026

KẾ HOẠCH

Về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2025-2026

Căn cứ quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên; Trường THPT Nguyễn Công Phương xây dựng kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực học sinh như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong nhà trường.
- Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo.
- Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho học sinh trong quá trình hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu

- Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của học sinh trong nhà trường ở các cấp học và trình độ đào tạo.

II. ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

Tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực cho toàn bộ học sinh trường THPT Nguyễn Công Phương, ngoại trừ:

- + Học sinh khuyết tật, tàn tật.
- + Học sinh có bệnh lý không thể vận động mạnh (có xác nhận của cơ sở y tế theo quy định).

III. NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ VÀ CÁC TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI

1. Nội dung đánh giá

Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh dựa trên bốn (4) nội dung, cụ thể là: Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy con thoi 4 x10m, Chạy tùy sức 5 phút.

2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực

2.1. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
16 (lớp 10)	Tốt	> 19	> 215	< 11,90	> 1030
	Đạt	≥ 14	≥ 195	≤ 12,70	≥ 920
17 (lớp 11)	Tốt	> 20	> 218	< 11,85	> 1040
	Đạt	≥ 15	≥ 198	≤ 12,60	≥ 930
18 (lớp 12)	Tốt	> 21	> 222	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 16	≥ 205	≤ 12,50	≥ 940

2.2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
16 (lớp 10)	Tốt	> 16	> 165	< 12,30	> 890
	Đạt	≥ 13	≥ 148	≤ 13,30	≥ 810
17 (lớp 11)	Tốt	> 17	> 166	< 12,20	> 920
	Đạt	≥ 14	≥ 149	≤ 13,20	≥ 830
18 (lớp 12)	Tốt	> 18	> 168	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 15	≥ 151	≤ 13,10	≥ 850

3. Yêu cầu cụ thể

Nội dung	Yêu cầu dụng cụ	Yêu cầu kỹ thuật động tác	Cách tính thành tích
Nằm ngửa gập bụng	Nhà tập đa năng có thảm mềm	Người được kiểm tra ngồi chân co 90 ⁰ ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn	Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây
Bật xa tại chỗ	Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim	Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến	Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm

		hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.	hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.	
Chạy con thoi 4 x 10m		Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.	Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 ⁰ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.	Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.
Chạy tùy sức 5 phút		Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết	Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân	Đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.



	thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đo.	tiếp đất. Thực hiện một lần.	
--	--	------------------------------	--

4. Xếp loại

Học sinh được xếp loại thể lực theo 3 loại:

Tốt	Đạt	Chưa đạt
Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên	Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên	Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt

IV. TỔ CHỨC ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI THỂ LỰC HỌC SINH

1. Cách thức tổ chức đánh giá

1.1. Cách thức tổ chức đánh giá

a) Tổ chức đánh giá theo giới tính (Nam, Nữ):

Buổi	Nội dung	Số tiết/số lớp
1 (2 tiết/lớp)	+ Nằm ngửa gập bụng + Chạy con thoi 4 x 10m.	32 tiết/16 lớp
2 (2 tiết/lớp)	+ Bật xa tại chỗ + Chạy tùy sức 5 phút	32 tiết/16 lớp

* Không kiểm tra quá hai nội dung trong một tiết lên lớp.

b) Tổ chức đánh giá theo nhóm gồm 10 em, lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau:

- Khởi động chung → Thực hiện các nội dung như quy định → Thả lỏng, hồi phục.

1.2. Thời gian tổ chức đánh giá, xếp loại

Tổ chức đánh giá, xếp loại thực hiện theo lịch cụ thể sẽ công bố sau.

2. Quy đổi tiết thực hiện

Thực hiện theo thông tư 05/2025/TT-BGDĐT ngày 7 tháng 3 năm 2025:

1 tiết kiểm tra = 1 tiết thực dạy.

V. Tổ chức thực hiện

1. Lãnh đạo nhà trường

- BGH nhà trường triển khai kế hoạch, chỉ đạo, kiểm tra và giám sát quá trình thực hiện; đôn đốc các tổ chuyên môn, GVCN, giáo viên GDTC thực hiện tốt nhiệm vụ được giao.

- PHT phụ trách cơ sở vật chất: Chuẩn bị cơ sở vật chất, trang thiết bị cần thiết để đánh giá hiệu quả, an toàn.

- PHT phụ trách chuyên môn: phân môn giáo viên thực hiện kiểm tra theo lớp và thực hiện các chế độ làm việc theo mục III.2.

2. Giáo viên thực hiện

2.1. Giáo viên thực hiện

+ Ngô Thị Quỳnh Trang

+ Lê Hoài Tân.

2.2. Thực hiện kiểm tra, tổng hợp và báo cáo

- Giáo viên có tên tại mục 2.1 thực hiện kế hoạch kiểm tra, đánh giá, xếp loại học theo lớp mà chuyên môn đã phân công và đảm bảo tính khách quan, công bằng, trách nhiệm đặc biệt là đảm bảo an toàn, phòng tránh chấn thương cho học sinh

- Giáo viên có tên tại mục 2.1. tổng hợp kết quả theo mẫu excel thực hiện báo cáo tổ trưởng tổ chuyên môn (lưu) và 1 bảng nộp cho BGH.

3. Giáo viên chủ nhiệm

Nhắc nhở, đôn đốc học sinh của lớp chủ nhiệm thực hiện nghiêm túc kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực, đảm bảo đi đúng thời gian qui định, đảm bảo TTXH, ATGT

4. Học sinh

- Theo dõi lịch kiểm tra đánh giá, đảm bảo sức khỏe tốt nhất trước khi thực hiện nội dung kiểm tra.

- Đảm bảo ATGT, TTXH

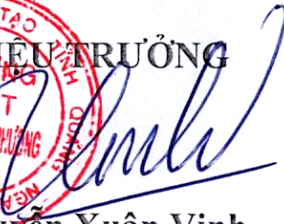
5. Nhân viên công nghệ thông tin

- Nhập các số liệu đánh giá, xếp loại lên phần mềm CSDL ngành theo qui định.

Trên đây là kế hoạch tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực học sinh năm học 2025-2026. Kế hoạch này có thể điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường. Trong quá trình thực hiện có khó khăn, vướng mắc cần thông báo kịp thời với lãnh đạo nhà trường để được giải đáp.

Nơi nhận:

- BGH;
- Tổ Sinh-TD-QP;
- Website;
- Lưu VT, kqv.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Xuân Vinh

