|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS ….TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN**Giáo viên: …….** | CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**Môn: Giáo dục thể chất; lớp 6**

**Năm học: 2021 – 2022**

Học kì I: 2tiết/tuần x 18tuần = 36tiết (Từ tiết 1 – 36)

Học kì II: 2tiết/tuần x 17tuần = 34tiết (Từ tiết 37 – 70)

**I. Phân phối chương trình.**

**Học kì I** *(Từ ngày.......tháng.........năm 2021)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Bài học** | **Nội dung** | **Số tiết** | **Thời điểm** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm**  |
| *(1)* | *(2)* | *(3)* | *(4)* | *(5)* | *(6)* |
| **Phần 1: Kiến thức chung: Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập Thể dục thể thao** |
| 0 | Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập Thể dục thể thao | - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất.- Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.- Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập thể dục thể thao. | Dạy lồng ghép vào một số tiết học | Tuần 1, 2, 3 | 0 | Sân trường |
| **Phần 2: Vận động cơ bản** |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 60m** |
| 1 | Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn | - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển thể chất.- Học: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.- Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) | 2 | Tuần 1 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm (maxco), tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | Sân trường |
| 2 | - Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. - Học: Chạy đạp sau.- Trò chơi phát triển sức nhanh gv chọn) | Tuần 1 |
| 3 | Bài 2: Chạy giữa quãng | - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.- Ôn: Các động tác bổ trợ.- Học: Chạy giữa quãng | 2 | Tuần 2 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm (maxco), tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | Sân trường |
| 4 | - Ôn: Các động tác bổ trợ, chạy giữa quãng.- Cách thở trong khi chạy nhanh. - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) | Tuần 2 |
| 5 | Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát | - Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập thể dục thể thao.- Ôn: Các động tác bổ trợ, chạy giữa quãng.- Học: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. | 3 | Tuần 3 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), cờ xuất phát, tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | Sân trường |
| 6 | - Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) | Tuần 3 |
| 7 | - Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. | Tuần 4 |
| 8 | Bài 4: Chạy về đích | - Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng. - Học: Chạy về đích. - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) | 3 | Tuần 4 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), cờ xuất phát, tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | Sân trường |
| 9 | - Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). -Trò chơi phát triển sức nhanh( gv chọn) | Tuần 5 |
| 10 | - Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m). -Trò chơi phát triển sức nhanh (gv chọn)- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. | Tuần 5 |
| **Chủ đề 2: Bài thể dục** |
| 11 | Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 – 11) | - Học từ nhịp 1 – 11.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | 2 | Tuần 6 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | Nhà đa năng |
| 12 | - Ôn từ nhịp 1 – 11.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Tuần 6 |
| 13 | Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 12 – 23) | - Ôn từ nhịp 1 – 11.- Học từ nhịp 12 – 23.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | 2 | Tuần 7 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | Nhà đa năng |
| 14 | - Ôn từ nhịp 1 – 23.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Tuần 7 |
| 15 | Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 24 – 30) | - Ôn từ nhịp 1 – 23.- Học từ nhịp 24 – 30.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | 3 | Tuần 8 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | Nhà đa năng |
| 16 | - Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 30.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Tuần 8 |
| 17 | - Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 30.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Tuần 9 |
| 18 | **Kiểm tra giữa học kì 1:** **Bài thể dục liên hoàn*****(Từ nhịp 1 – 30)*** | - Thực hiện cơ bản đủng các động tác theo nhịp.- Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản.- Thực hành được bài tập theo nhịp tự hô. | 1 | Tuần 9 | Còi, đồng hồ, sổ điểm cá nhân, bảng đánh giá kĩ thuật động tác | Nhà đa năng |
| **Chủ đề 3: Ném bóng** |
| 19 | Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng | - Học: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | 3 | Tuần 10 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | Sân trường |
| 20 | - Ôn: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Học: Ném bóng bằng một tay trên cao.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Tuần 10 |
| 21 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.- Ném bóng bằng một tay trên cao. | Tuần 11 |
| 22 | Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.- Học: Kĩ thuật ra sức cuối cùng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | 5 | Tuần 11 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | Sân trường |
| 23 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.- Ôn: Kĩ thuật ra sức cuối cùng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | Tuần 12 |
| 24 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học; Kĩ thuật ra sức cuối cùng.- Học: Giữ thăng bằng. | Tuần 12 |
| 25 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.- Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữu thăng bằng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn) | Tuần 13 |
| 26 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.- Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữu thăng bằng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | Tuần 13 |
| 27 | Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học; Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữu thăng bằng.- Học: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà. | 4 | Tuần 14 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | Sân trường |
| 28 | - Ôn: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.- Tập phối hợp giữa kĩ thuật chuẩn bị chạy đà và chạy đà với phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. | Tuần 14 |
| 29 | - Ôn: Một số bài tập bổ trợ ném bóng đã học.- Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | Tuần 15 |
| 30 | - Ôn: Một số bài tập bổ trợ ném bóng đã học.- Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | Tuần 15 |
| 31 | **Kiểm tra cuối học kì 1:****Chạy cự ly ngắn *(60m)*** | **-** Kiểm tra kiến thức học sinh bằng bài trắc nghiệm (15').- Hướng dẫn học sinh cách thức kiểm tra năng lực và kiểm tra thử. | **2** | Tuần 16 | Còi, đồng hồ bấm giây, sổ điểm cá nhân, bảng thành tích, cờ xp | Sân trường |
| 32 | - Kiểm tra năng lực học sinh theo tiêu chuẩn RLTT.- Đánh giá phẩm chất. | Tuần 16 |
| 33 | Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.(tiếp) | - Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng, nâng cao thành tích.- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | 2 | Tuần 17 | Còi, đồng hồ , nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kt các giai đoạn ném bóng | Sân trường |
| 34 | - Ôn: Một số bài tập bổ trợ ném bóng đã học.- Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng, nâng cao thành tích.- Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). | Tuần 17 |
| **Chủ đề 4: Chạy cự ly trung bình** |
| 35 | Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình | - Học: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép; Chạy theo đường hình số 8. - Trò chơi phát triển sức bền (gv chọn). | 2 | Tuần 18 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | Sân trường |
| 36 | - Ôn: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Học: Chạy luồn cọc; Chạy theo đường dích dắc.- Trò chơi phát triển sức bền (gv chọn). | Tuần 18 |
| **Tổng học kì I** | **36 tiết** | **18 tuần** |  |  |
| **Học kì II** *(Từ ngày.......tháng.........năm 2022)* |
| 37 | Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng | - Ôn: Một số động tác bổ trợ, trò chơi chạy cự ly trung bình đã học (gv chọn). - Học: Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. | 3 | Tuần 19 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | Sân trường |
| 38 | - Ôn: Một số động tác bổ trợ, trò chơi chạy cự ly trung bình đã học (gv chon). Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.- Học: Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. | Tuần 19 |
| 39 | - Ôn: Một số động tác bổ trợ chạy cự ly trung bình đã học (gv chon). - Tập phối hợp giữa kĩ thuật chạy trên đường thẳng với kĩ thuật chạy trên đường vòng.- Trò chơi phát triển sức bền (gv chọn). | Tuần 20 |
| 40 | Bài 3: Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích | - Ôn: Một số động tác bổ trợ chạy cự ly trung bình đã học (gv chon). - Tập phối hợp giữa kĩ thuật kĩ thuật chạy trên đường thẳng với kĩ thuật chạy trên đường vòng.- Học: Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát; Chạy về đích. | 3 | Tuần 20 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | Sân trường |
| 41 | - Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly trung bình.- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.- Trò chơi phát triển sức bền (gv chọn). | Tuần 21 |
| 42 | - Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật chạy cự ly trung bình, nâng cao thành tích.- Trò chơi phát triển sức bền (gv chọn). | Tuần 21 |
| **Phần 3: Thể thao tự chọn****Chủ đề: Đá cầu** |
| 43 | Bài 1. Kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi | - Học: Di chuyển ngang; Tung cầu và tâng cầu bằng đùi.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | 6 | Tuần 22 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật tâng cầu bằng đùi | Sân trường + Nhà đa năng |
| 44 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 22 |
| 45 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 23 |
| 46 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 23 |
| 47 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 24 |
| 48 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 24 |
| 49 | Bài 2. Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.- Học: Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi. | 3 | Tuần 25 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân | Sân trường + Nhà đa năng |
| 50 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi.- Học: Tâng cầu bằng mu bàn chân. | Tuần25 |
| 51 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi.- Tâng cầu bằng mu bàn chân.- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Tuần 26 |
| 52 | **Kiểm tra giữa học kì 2:****Ném bóng** | **- Kiểm tra năng lực học sinh theo tiêu chuẩn RLTT** | **1** | Tuần 26 | Còi, đồng hồ bấm giây, sổ điểm cá nhân, bảng thành tích, bóng ném | Sân trường |
| 53 | Bài 2. Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân *(Tiếp)* | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi.- Tâng cầu bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực (gv chọn). | 3 | Tuần 27 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân | Sân trường + Nhà đa năng |
| 54 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực (gv chọn). | Tuần 27 |
| 55 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân.- Trò chơi vận động bổ trợ kĩ thuật tâng cầu (gv chon). | Tuần 28 |
| 56 | Bài 3. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học.- Học: Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. | 6 | Tuần 28 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, cột đa năng, lưới đá cầu | Sân trường + Nhà đa năng |
| 57 | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học.- Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. | Tuần 29 |
| 58 | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực, trò chơi ( gv chọn). | Tuần 29 |
| 59 | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực, trò chơi ( gv chọn). | Tuần 30 |
| 60 | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực, trò chơi ( gv chọn).- Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu. | Tuần 30 |
| 61 | - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tâng cầu đã học. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Một số bài tập thể lực, trò chơi ( gv chọn).- Một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu. | Tuần 31 |
| 62 | Bài 4. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân | - Ôn: Một số kĩ thuật đá cầu, trò chơi bổ trợ đá cầu đã học.- Học: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. | 3 | Tuần 31 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, cột đa năng, lưới đá cầu | Sân trường + Nhà đa năng |
| 63 | - Ôn: Một số kĩ thuật đá cầu, trò chơi bổ trợ đá cầu đã học.- Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. | Tuần 32 |
| 64 | - Ôn: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân.- Bài tập phát triển các tố chất thể lực, trò chơi (gv chọn). | Tuần 32 |
| 65 | **Kiểm tra cuối học kì 2:****Chạy cự ly trung bình** | **-** Kiểm tra kiến thức học sinh bằng bài trắc nghiệm (15').- Hướng dẫn học sinh cách thức kiểm tra năng lực và kiểm tra thử. | **2** | Tuần 33 | Còi, đồng hồ bấm giây, sổ điểm cá nhân, bảng thành tích | Sân trường |
| 66 | - Kiểm tra năng lực học sinh theo tiêu chuẩn RLTT.- Đánh giá phẩm chất người học. | Tuần 33 |
| 67 | Bài 4. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân *(Tiếp)* | - Hoàn thiện các kĩ thuật di chuyển, tâng cầu, chuyền cầu, phát cầu đã học.- Bài tập phát triển các tố chất thể lực, trò chơi (gv chọn).- Một số qui định về trang phục thi đấu đá cầu. | 3 | Tuần 34 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, cột đa năng, lưới đá cầu | Sân trường + Nhà đa năng |
| 68 | - Hoàn thiện các kĩ thuật di chuyển, tâng cầu, chuyền cầu, phát cầu đã học.- Bài tập phát triển các tố chất thể lực, trò chơi (gv chọn). | Tuần 34 |
| 69 | - Hoàn thiện các kĩ thuật di chuyển, tâng cầu, chuyền cầu, phát cầu đã học.- Bài tập phát triển các tố chất thể lực, trò chơi (gv chọn). | Tuần 35 |
| 70 | **Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT** | Giáo viên chọn lựa một nội dung để kiểm tra, dựa theo QĐ 53/2008 của Bộ Giáo Dục. | **1** | Tuần 35 | Còi, đồng hồ bấm giây, sổ điểm cá nhân, bảng đánh giá thể lực học sinh  | Sân trường + Nhà đa năng |
| **Tổng học kì II** | **34 tiết** | **17 tuần** |  |  |
|  |  *……, ngày.......tháng........năm 2021* |
|  **TỔ TRƯỞNG** |  **GIÁO VIÊN** |
|  *(Kí và ghi rõ họ tên)* |  *(Kí và ghi rõ họ tên)* |