

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	<ul style="list-style-type: none"> - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe 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 hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn	<ul style="list-style-type: none"> - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe 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, nắm (maxco), tranh kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	Sân trường
2		<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất. - Ôn: Các động tác hỗ trợ. - Học: Chạy giữa quãng 	2	Tuần 2	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm (maxco), tranh kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	Sân trường
4		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ 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	<ul style="list-style-type: none"> - Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập thể dục thể thao. - Ôn: Các động tác hỗ trợ, chạy giữa quãng. - Học: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. 	3	Tuần 3	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), cờ xuất phát, tranh kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m	Sân trường

6		<div>- Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.</div> <div>- Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn)</div>		Tuần 3		
7		<div>- Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.</div> <div>- Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</div>		Tuần 4		
8	Bài 4: Chạy về đích	<div>- Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.</div> <div>- Học: Chạy về đích.</div> <div>- Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn)</div>	3	Tuần 4	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), cờ xuất phát, tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m	Sân trường
9		<div>- Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).</div> <div>-Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn)</div>		Tuần 5		
10		<div>- Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).</div> <div>-Trò chơi phát triển sức nhanh (gv chọn)</div> <div>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</div>		Tuần 5		
Chủ đề 2: Bài thể dục						
11	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn	<div>- Học từ nhịp 1 – 11.</div> <div>- Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn)</div>	2	Tuần 6	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco),	Nhà đa năng

12	(Từ nhịp 1 – 11)	- Ôn từ nhịp 1 – 11. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn)		Tuần 6	tranh kĩ thuật động tác bài thể dục	
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, nắm(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, nắm(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)	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản đúng 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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, nắm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng	Sân trường
20		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng đã học. - Học: Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). 	5	Tuần 11	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kỹ thuật các giai đoạn ném bóng	Sân trường
23		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng đã học. - Ôn: Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). 		Tuần 12		
24		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng đã học; Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Học: Giữ thăng bằng. 		Tuần 12		
25		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng đã học. - Phối hợp kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn) 		Tuần 13		
26		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật ném bóng đã học. - Phối hợp kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực (gv chọn). 		Tuần 13		

27	Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng đã học; Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng. - Học: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà. 	4	Tuần 14	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng	Sân trường
28		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số bài tập hỗ 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		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số bài tập hỗ 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	- Kiểm tra kiến thức học sinh bằng bài trắc nghiệm (15').	2	Tuần 16	Còi, đồng hồ bấm	Sân trường

	cuối học kì 1: Chạy cự ly ngắn (60m)	- Hướng dẫn học sinh cách thức kiểm tra năng lực và kiểm tra thử.				
32		- Kiểm tra năng lực học sinh theo tiêu chuẩn RLTT. - Đánh giá phẩm chất.		Tuần 16	giây, sổ điểm cá nhân, bảng thành tích, cờ xp	
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 , nắm(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 kỹ thuật chạy cự ly trung bình	<ul style="list-style-type: none"> - 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, nắm(maxco), tranh kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình	Sân trường
36		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Học: Chạy luân cộc; Chạy theo đường đích đặc. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số động tác bổ trợ, trò chơi chạy cự ly trung bình đã học (gv chọn). - Học: Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. 	3	Tuần 19	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), tranh kỹ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình	Sân trường
38		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số động tác bổ trợ, trò chơi chạy cự ly trung bình đã học (gv chọn). Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. - Học: Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng. 		Tuần 19		

39		<ul style="list-style-type: none">- Ôn: Một số động tác hỗ trợ chạy cự ly trung bình đã học (gv chọn).- 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	<ul style="list-style-type: none">- Ôn: Một số động tác hỗ trợ chạy cự ly trung bình đã học (gv chọn).- 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, nắm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình	Sân trường
41		<ul style="list-style-type: none">- 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		<ul style="list-style-type: none">- 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. Kỹ thuật di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi	- Học: Di chuyển ngang; Tung cầu và tăng cầu bằng đùi. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).	6	Tuần 22	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), tranh kỹ thuật tăng cầu bằng đùi	Sân trường + Nhà đa năng
44		- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).		Tuần 22		
45		- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).		Tuần 23		
46		- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).		Tuần 23		
47		- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).		Tuần 24		
48		- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích. - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn).		Tuần 24		
49	Bài 2. Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng mu bàn chân	- Ôn: Di chuyển ngang và tăng cầu bằng đùi. - Học: Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi.	3	Tuần 25	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), tranh kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân	Sân trường + Nhà đa năng
50		- Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang, kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng đùi. - Học: Tăng cầu bằng mu bàn chân.		Tuần 25		
51		- Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang, kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tăng cầu bằng đùi. - Tăng 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. Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân (Tiếp)	- Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang, kỹ 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, nắm(maxco), tranh kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân	Sân trường + Nhà đa năng
54		- Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang, kỹ 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: Kỹ thuật di chuyển ngang, kỹ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân. - Trò chơi vận động bổ trợ kỹ thuật tâng cầu (gv chọn).		Tuần 28		
56	Bài 3. Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện	- Ôn: Một số kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật tâng cầu đã học. - Học: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.	6	Tuần 28	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), tranh kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, cột	Sân trường + Nhà đa năng

57	bằng mu bàn chân	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tăng cầu đã học. - Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. 		Tuần 29	đa năng, lưới đá cầu	
58		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tăng 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		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tăng 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		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tăng 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		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật di chuyển, kĩ thuật tăng 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 chuyển cầu bằng mu bàn chân	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kĩ thuật đá cầu, trò chơi hỗ trợ đá cầu đã học. - Học: Kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân. 	3	Tuần 31	Còi, đồng hồ bấm giây, nắm(maxco), tranh kĩ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân, cột đa năng, lưới đá	Sân trường + Nhà đa năng

63		<ul style="list-style-type: none"> - Ôn: Một số kỹ thuật đá cầu, trò chơi hỗ trợ đá cầu đã học. - Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. 		Tuần 32		
64		<ul style="list-style-type: none"> - 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	cầu	
65	Kiểm tra cuối học kì 2:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Chạy cự ly trung bình	<ul style="list-style-type: none"> - Kiểm tra năng lực học sinh theo tiêu chuẩn RLTT. - Đánh giá phẩm chất người học. 		Tuần 33		
67	Bài 4. Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân (Tiếp)	<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển, tăng 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, nắm(maxco), tranh kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, cột đa năng, lưới đá cầu	Sân trường + Nhà đa năng
68		<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển, tăng 		Tuần 34		

		cầu, chuyền cầu, phát cầu đã học. - Bài tập phát triển các tổ chất thể lực, trò chơi (gv chọn).				
69		- Hoàn thiện các kĩ thuật di chuyển, tăng cầu, chuyền cầu, phát cầu đã học. - Bài tập phát triển các tổ 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		

TỔ TRƯỞNG

(Kí và ghi rõ họ tên)

....., ngày.....tháng.....năm 2021

GIÁO VIÊN

(Kí và ghi rõ họ tên)