|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS …………  **TỔ: ………………………….** | CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA GIÁO VIÊN**

**Môn: Giáo dục thể chất: lớp 6**

**Năm học: 2022 – 2023**

*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. KẾ HOẠCH DẠY HỌC:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Bài học** | **Nội dung** | **Thiết bị dạy học** | | | **Địa điểm** |
| **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. | 0 | | | Sân GDTC |
| **Phần 2: Vận động cơ bản** | | | | | | | |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 60m** | | | | | | | |
| 1 | 1 | **Bài 1:(2 tiết).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) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | | | Sân GDTC |
| 2 | - Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.  -Học: Chạy đạp sau.  - Trò chơi phát triển sức nhanh gv chọn) |
| 2 | 3 | **Bài 2: (2 tiết).Chạy giữa quãng** | - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.  - Ôn:Các động tác bổ trợ.  - Học: Chạy giữa quãng | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm (maxco), tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | | | Sân GDTC |
| 4 | - Ôn: Các động tác bổ trợ, chạy giữa quãng.  - Cách thở trong khi chạy nhanh.  - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) |
| 3 | 5 | **Bài 3: (3 tiết).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. | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), cờ xuất phát, tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | | | Sân GDTC |
| 6 | - Ôn: Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức nhanh(gv chọn) |
| 4 | 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. |
| 8 | **Bài 4: (3 tiết).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) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), cờ xuất phát, tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn 60m | | | Sân GDTC |
| 5 | 9 | - Hoàn thiện các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m).  -Trò chơi phát triển sức nhanh( gv chọn) |
| 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. |  | | |  |
| **Chủ đề 2: Bài thể dục** | | | | | | | |
| 6 | 11 | **Bài 1: (2 tiết). Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 – 11)** | - Học từ nhịp 1 – 11.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | | | Sân GDTC |
| 12 | - Ôn từ nhịp 1 – 11.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) |
| 7 | 13 | **Bài 2: (2 tiết). 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) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | | | Sân GDTC |
| 14 | - Ôn từ nhịp 1 – 23.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) |
| 8 | 15 | **Bài 3: (3 tiết). 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) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục | | | Sân GDTC |
| 16 | - Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 30.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) |
| 9 | 17 | - Hoàn thiện bài TD từ nhịp 1 – 30.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn) |
| **18** | **Kiểm tra giữa học kì 1** | **Giáo viên lựa chọn 1 trong những nội dung đã học để đánh giá học sinh.** | **Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh.** | | | Sân GDTC |
| **Chủ đề 3: Ném bóng** | | | | | | | |
| 10 | 19 | **Bài 1: (3 tiết). 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) | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | | | Sân GDTC |
| 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) |
| 11 | 21 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.  - Ném bóng bằng một tay trên cao. |
| 22 | **Bài 2: (5 tiết). 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). | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | | | Sân GDTC |
| 12 | 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). |
| 24 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học; Kĩ thuật ra sức cuối cùng.  - Học: Giữ thăng bằng. |
| 13 | 25 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.  - Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực(gv chọn) |
| 26 | - Ôn: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng đã học.  - Phối hợp kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay - ngực(gv chọn). |
| 14 | 27 | **Bài 3: (6 tiết). 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 giữ thăng bằng.  - Học: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà. | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | | | Sân GDTC |
| 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. |
| 15 | 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). |
| 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). |
| **16** | **31-32** | **Kiểm tra cuối học kì 1** | **Giáo viên lựa chọn 1 trong những nội dung đã học để đánh giá học sinh.** | **Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh.** | | | **Sân GDTC** |
| 17 | 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). | Còi, đồng hồ , nấm(maxco), bóng ném, lưới chắn bóng, tranh kĩ thuật các giai đoạn ném bóng | | | Sân GDTC |
| 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). |
| **Chủ đề 4: Chạy cự ly trung bình** | | | | | | | |
| 18 | 35 | **Bài 1: (2 tiết). 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). | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | | | Sân GDTC |
| 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). |
| **Tổng học kì I : 36 tiết** | | | | | | | |
| **Học kì II *(Từ ngày.......tháng.........năm 2022)*** | | | | | | | |
| 19 | 37 | **Bài 2: (3 tiết). 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. | | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | | Sân GDTC |
| 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. | |
| 20 | 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). | |
| 40 | **Bài 3: (3 tiết). 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. | | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật các giai đoạn chạy cự ly trung bình | | Sân GDTC |
| 21 | 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). | |
| 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). | |
| **Phần 3: Thể thao tự chọn**  ***(Riêng chủ đề thể thao tự chọn các trường tự xây dựng cho phù hợp với đơn vị mình dựa vào khung mẫu dưới đây)***  **Trường THCS…………………...chọn chủ đề: Đá cầu** | | | | | | | |
| 22 | 43 | **Bài 1. (6 Tiết)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). | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 44 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 23 | 45 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 46 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 24 | 47 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 48 | - Ôn: Di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi, nâng cao thành tích.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 25 | 49 | **Bài 2. (6 Tiết). 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. | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 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. |
| 26 | 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). |
| **52** | **Kiểm tra giữa học kì 2** | **Giáo viên lựa chọn 1 trong những nội dung đã học để đánh giá học sinh.** | **Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh.** | | **Sân GDTC** | |
| 27 | 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.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 54 | - 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). |
| 28 | 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 phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 56 | **Bài 3. (6 Tiết). Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân** | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Học kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 29 | 57 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Học kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 58 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 30 | 59 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 60 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 31 | 61 | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân.  - Trò chơi phát triển khéo léo (gv chọn). |
| 62 | **Bài 4: (6 Tiết). Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân** | - Ôn: Kĩ thuật di chuyển ngang, kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng đùi.  - Tâng cầu bằng mu bàn chân.  - Học: Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Một số bài tập thể lực (gv chọn). | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 32 | 63 | - 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 điều luật cơ bản trong môn đá cầu. |
| 64 | - Ôn: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kĩ thuật tâng cầu đã học.  - Học: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.  - Bài tập phát triển các tố chất thể lực, trò chơi (gv chọn). |
| **33** | **65-66** | **Kiểm tra cuối học kì 2** | **Giáo viên lựa chọn 1 trong những nội dung đã học để đánh giá học sinh.** | **Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh.** | | Sân GDTC | |
| 34 | 67 | **Bài 4: (6 Tiết). 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. | Còi, cầu, đồng hồ bấm giây, lưới, cột đa năng, nấm(maxco), tranh kĩ thuật đá cầu | | Sân GDTC | |
| 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). |
| 35 | 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). |
| **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.** | **Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh.** | | Sân GDTC | |
| **Tổng học kì II: 34 tiết** | | | | | | | |

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):** *(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |  | *… ngày tháng năm*  **GIÁO VIÊN**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |