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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC (TỔ CHUYÊN MÔN)**

**Môn: Giáo dục thể chất; lớp 6**

**Năm học: 2022 – 2023**

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

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

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp: …; Số học sinh:......**

**2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: …**; **Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: …; Đại học: …; Trên đại học: …

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt: …; Khá: …

**3. Thiết bị dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Còi, cờ xuất phát | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 2 | Đồng hồ bấm giây | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 3 | Nấm (maxco) | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 4 | Bóng ném cao su | … quả | Chủ đề: Ném bóng |  |
| 5 | Lưới chắn bóng | .…bộ | Chủ đề: Ném bóng |  |
| 6 | Cầu đá | … quả | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 7 | Lưới đá cầu | … cái | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 8 | Cột đa năng | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 9 | Sân đá cầu ngoài trời | … sân | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 10 | Tranh kĩ thuật chạy cự ly ngắn | … bộ | Chủ đề: Chạy cự ly ngắn 60m |  |
| 11 | Tranh kĩ thuật chạy cự ly trung bình | … bộ | Chủ đề: Chạy cự ly trung bình |  |
| 12 | Tranh kĩ thuật ném bóng | … bộ | Chủ đề: Ném bóng |  |
| 13 | Tranh kĩ thuật bài thể dục | … bộ | Chủ đề: Bài thể dục |  |
| 14 | Tranh kĩ thuật đá cầu. | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |

**4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên phòng** | **Số lượng** | **Phạm vi và nội dung sử dụng** | **Ghi chú** |
| 1 | Nhà đa năng | … | Học chủ đề bài thể dục và các chủ đề khác do điều kiện khách quan như mưa, sân trơn, thời tiết khắc nhiệt,..... |  |
| 2 | Sân GDTC | 01 | Học các chủ đề về chạy, ném bóng |  |
| 3 | Sân đá cầu | 02 | Học chủ đề đá cầu |  |

**II. Kế hoạch dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Bài học** | **Số tiết** | **Yêu cầu cần đạt** |
| **Phần 1. Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao** |
|  | **0** | Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao. | Lồng ghép vào một số tiết học | Bước đầu hình thành và phát triển ở học sinh:- Khả năng nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất- Khả năng sử dụng hợp lý các yếu tố dinh dưỡng trong quá trình tập luyện |
| **Phần 2. Vận động cơ bản** |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m)** |
| 1 | 1 | **Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn** | 2 | - Kiến thức: Nhận biết được các động tác bồ trợ và biết cách luyện tập các động tác bổ trợ chạy cự li ngắn.- Năng lực: Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng đề rèn luyện thân thề hằng ngày. |
| 2 |
| 2 | 3 | **Bài 2: Chạy giữa quãng** | 2 | - Kiến thức: Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách luyện tập chạy giữa quãng.- Năng lực: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số.- Phẩm chất: Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm. |
| 4 |
| 3 | 5 | **Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát** | 3 | - Kiến thức: Nhận biết được khầu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác.- Năng lực: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, sức nhanh phản ứng (với khầu lệnh xuất phát), sức mạnh tốc độ.- Phẩm chất: Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thề và sức khoẻ. |
| 6 |
| 4 | 7 |
| 8 | **Bài 4: Chạy về đích** | 3 | - Kiến thức: Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.- Năng lực: Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của GV. Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số.- Phẩm chất: Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập. |
| 5 | 9 |
| 10 |
| **Chủ đề 2: Bài thể dục** |
| 6 | 11 | **Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 – 11)** | 2 | **-** Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.- Năng lực: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. - Phẩm chất: Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng, đẹp. |
| 12 |
| 7 | 13 | **Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 12 – 23)** | 2 | - Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.-Năng lực: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.-Phẩm chất: Biết sửa chữa những sai sót về tư thế, tích cực luyện tập đề có tư thế động tác đúng, đẹp. |
| 14 |
| 8 | 15 | **Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 24 – 30)** | 3 | **-** Kiến thức: Nhận biết được động tác và biết cách luyện tập.- Năng lực: Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.- Phẩm chất: Tích cực hợp tác, học hỏi các bạn trong học tập và rèn luyện thân thề. |
| 16 |
| 9 | 17 |
| **18** | **Kiểm tra giữa học kì 1** | **1** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| **Chủ đề 3: Ném bóng** |
| 10 | 19 | **Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng** | 3 | - Kiến thức: Nhận biết được các động tác và biết cách luyện tập.- Năng lực: Thực hiện được các động tác. Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác. |
| 20 |
| 11 | 21 |
| 22 | **Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng** | 5 | - Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập, biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong luyện tập.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật, thực hành đúng các yêu cầu về an toàn trong luyện tập. Có sự phát triền về sức mạnh tay - ngực và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập. |
| 12 | 23 |
| 24 |
| 13 | 25 |
| 26 |
| 14 | 27 | **Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà** | 4 | - Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay - ngực.- Phẩm chất: Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn. |
| 28 |
| 15 | 29 |
| 30 |
| **16** | **31-32** | **Kiểm tra cuối học kì 1** | **2** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| 17 | 33 | **Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà.(tiếp)** | 2 | - Kiến thức: Biết cách luyện tập kĩ thuật.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay - ngực.- Phẩm chất: Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn. |
| 34 |
| **Chủ đề 4: Chạy cự ly trung bình** |
| 18 | 35 | **Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình** | 2 | - Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.- Năng lực: Thực hiện được động tác.Bước đầu có sự phát triền về năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Kiên trì và nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong luyện tập. |
| 36 |
| 19 | 37 | **Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng** | 3 | - Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật chạy giữa quãng.- Năng lực: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân đề rèn luyện thân thề hằng ngày. |
| 38 |
| 20 | 39 |
| 40 | **Bài 3: Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích** | 3 | - Kiến thức: Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kĩ thuật xuất phát trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.- Năng lực: Bước đầu thực hiện được kĩ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của GV. Bước đầu có sự phát triền về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tích cực, chủ động tự rèn luyện thân thề hằng ngày. |
| 21 | 41 |
| 42 |
| **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. Kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi** | 6 | - Kiến thức: Có hiểu biết ban đầu về cách di chuyển ngang, cách thực hiện tâng cầu bằng đùi, cách thực hiện một số trò chơi vận động phát triển sự khéo léo.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi. Bước đầu có sự phát triền về thể lực, thể lực chuyên môn và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 44 |
| 23 | 45 |
| 46 |
| 24 | 47 |
| 48 |
| 25 | 49 | **Bài 2. Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân** | 3 | - Kiến thức: Có hiểu biết ban đầu về kĩ thuật di chuyển tiến, lùi, cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, cách thực hiện một số trò chơi vận động phát triển sự khéo léo. Biết kích thước cơ bản về sân đá cầu.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân. Bước đầu có sự phát triền về thể lực chung, thể lực chuyên môn và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 50 |
| 26 | 51 |
| **52** | **Kiểm tra giữa học kì 2** | **1** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| 27 | 53 | **Bài 2. Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân (Tiếp)** | 3 | - Kiến thức: Có hiểu biết ban đầu về kĩ thuật di chuyển tiến, lùi, cách thực hiện tâng cầu bằng mu bàn chân, cách thực hiện một số trò chơi vận động phát triển sự khéo léo. Biết kích thước cơ bản về sân đá cầu.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật di chuyển tiến, lùi và tâng cầu bằng mu bàn chân. Bước đầu có sự phát triền về thể lực chung, thể lực chuyên môn và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 54 |
| 28 | 55 |
| 56 | **Bài 3. Kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân**  | 6 | - Kiến thức: Có hiểu biết ban đầu về kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, cách thực hiện một số trò chơi vận động phát triển sự khéo léo. Biết kích thước cơ bản về sân đá cầu.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Bước đầu có sự phát triền về thể lực chung, thể lực chuyên môn và năng lực liên kết vận động.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 29 | 57 |
| 58 |
| 30 | 59 |
| 60 |
| 31 | 61 |
| 62 | **Bài 4. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân** | 3 | - Kiến thức: Biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. Biết được một số điều luật trong môn đá cầu, một số qui định về trang phục thi đấu.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. Lựa chọn đúng các trò chơi vận động phù hợp với môn đá cầu. Biết nhận xét kết quả và giúp đỡ bạn trong tập luyện. biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. Có sự phát triền về thể lực chung , thể lực chuyên môntrong môn đá cầu và năng lực liên kết vận động giữa các bài tập di chuyển và thực hiện các động tác kĩ thuật.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực , biết giúp đỡ bạn trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 32 | 63 |
| 64 |
| **33** | **65-66** | **Kiểm tra cuối học kì 2** | **2** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| 34 | 67 | **Bài 4. Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân (Tiếp)** | 3 | - Kiến thức: Biết cách thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. Biết được một số điều luật trong môn đá cầu, một số qui định về trang phục thi đấu.- Năng lực: Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. Lựa chọn đúng các trò chơi vận động phù hợp với môn đá cầu. Biết nhận xét kết quả và giúp đỡ bạn trong tập luyện. biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện. Có sự phát triền về thể lực chung , thể lực chuyên môntrong môn đá cầu và năng lực liên kết vận động giữa các bài tập di chuyển và thực hiện các động tác kĩ thuật.- Phẩm chất: Tự giác, tích cực , biết giúp đỡ bạn trong tập luyện. Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hàng ngày. |
| 68 |
| 35 | 69 |
| **70** | **Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT** | **1** | **Giáo viên chọn lựa một nội dung để kiểm tra, dựa theo QĐ 53/2008 của Bộ Giáo Dục.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG***(Ký và ghi rõ họ tên)* | *…., ngày tháng năm 20…***HIỆU TRƯỞNG***(Ký và ghi rõ họ tên)* |