**Phụ lục I**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS SƠN ĐÀ**  **TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT - LỚP 6**

**(Năm học 2023 – 2024)**

**I. Đặc điểm tình hình**

1. Số lớp: 04; Số học sinh: 159 Số học sinh học chuyên đề lựa chọn ( nếu có) : Không

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 1 ; Trình độ đào tạo: Đại học: 1 ; Trên đại học: 0

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp: Tốt: 0 ; Khá: 1 ; Đạt : 0 ; Chưa đạt: 0

3. Thiết bị dạy học: (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thểsử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/ thực hành** | **Ghi chú** |
| **1** | - Còi  - Vật chuẩn  - Tranh chạy ngắn + tranh bài tập bổ trợ, tranh dinh dưỡng…  - ĐHBG  - Bóng | 01 bộ  01  01/tranh  01  04 | **Chạy cự ly ngắn**  **(9 tiết)** |  |
| **2** | - Tranh cầu lông  - Vật chuẩn  - Còi  - Cột + lưới  - Vợt  - Cầu  **-** Cuộn dây | 01 bộ  04  01  02 bộ  1c/ 1HS 01/quả/2HS  01 | **Thể thao tự chọn: Cầu lông**  **(24 tiết)** |  |
| **3** | - Tranh chạy cự li trung bình.  - Vật chuẩn…  - Còi  - ĐHBG  **-** Dây | 01  04  01  01  04 | **Chạy cự li trung bình**  **(9 tiết)** |  |
| **4** | - Tranh bài TD  - Vật chuẩn…  - Còi | 01 bộ  04  01 | **Bài Thể dục**  **(7 tiết)** |  |
| **5** | - Tranh  - Vật chuẩn…  - Còi  - Bóng | 01 bộ  04  01  04 quả | **Nhảy xa**  **(14 tiết)** |  |

1. **Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập (Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Bài học (1)** | | **Số tiết (2)** | **Mức độ** |
| 1 | **Chạy cự ly ngắn (10 tiết)** | Bài 1:Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn.  (Tích hợp chủ đề dinh dưỡng). | 2 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được các động tác bổ trợ và viết cách tập luyện.  - Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được các động tác theo cấu trúc và nhịp điệu.  -Biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản, thiết yếu có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất. |
|  | Bài 2:Chạy giữa quãng | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và bước đầu biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của giáo viên.  -Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được khẩu lệnh xuất phát, thứ tự thực hiện và cấu trúc động tác. Biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của giáo viên.  -Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 4:Chạy về đích | 3 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết yêu cầu và cách thực hiện động tác.  **2.Kỹ năng:**  Bước đầu thực hiện được động tác theo hướng dẫn của giáo viên. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| 2 | **Thể thao tự chọn: Cầu lông**  **(24 tiết)** | Bài 1: Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn.  (Tích hợp chủ đề dinh dưỡng) | 7 | **1.Kiến thức**:  -Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dục thể thao.  -Nhận biết được các hình thức làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước. Biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  **-**Bước đầu thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với tập luyện thể dục thể thao.  -Thực hiện được các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 2: Kĩ thuật | 10 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái; biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3: Kĩ thuật phát cầu trái tay | 7 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật phát cầu trái tay; biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| 3 | **Chạy cự li trung bình**  **(8 tiết)** | Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình  (Tích hợp chủ đề dinh dưỡng) | 2 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình luyện tập thể dục thể thao.  -Nhận biết được động tác; biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện được chế độ dinh dưỡng hợp lí đối với tập luyện thể dục thể thao.  -Thực hiện được động tác. Biết cách tập luyện. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng | 3 | **1.Kiến thức**:  -Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kỹ thuật chạy giữa quãng.  **2.Kỹ năng:**  -Bước đầu thực hiện được kỹ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3: Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích. | 3 | **1.Kiến thức**:  -Có nhận biết ban đầu về hình thái, cách thực hiện kỹ thuật xuất phát trên đường thẳng, đường vòng, chạy tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.  **2.Kỹ năng:**  -Bước đầu thực hiện được kỹ thuật theo hướng dẫn và yêu cầu của giáo viên. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| 4 | **Bài Thể dục**  **(7 tiết)** | Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 11) | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  **22.Kỹ năng:**  -Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 2: Bài thể dục liên hoàn  (Từ nhịp 12 đến nhịp 23) | 2 | **1.Kiến thức**:  Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3: Bài thể dục liên hoàn  (Từ nhịp 24 đến nhịp 30) | 3 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| 5 | **Ném bóng**  **(14 tiết)** | Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng | 3 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được các động tác và biết cách tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện được các động tác. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữa thăng bằng . | 5 | **1.Kiến thức**:  -Nhận biết được kỹ thuật và biết cách tập luyện, biết cách giữ an toàn cho bản thân và mọi người trong tập luyện.  **2.Kỹ năng:**  -Thực hiện được kỹ thuật, thực hành đúng các yêu cầu về an toàn trong tập luyện. Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |
| Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà | 6 | **1.Kiến thức**:  -Biết cách luyện tập kỹ thuật.  **2.Kỹ năng:**  **-T**hực hiện được kỹ thuật, đảm bảo nhịp độ các bước chạy.  Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe quan sát; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian** | **Thời điểm** | | **Yêu cầu cần đạt** | **Hình thức** |
| Kiểm tra,  đánh giá giữa học kì 1 | 45 phút | Tuần 9 | | **Kiến thức :**  - Thực hiện được kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m)  **Kỹ năng :**  - Phối hợp được 4 giai đoạn và thành tích đạt yêu cầu. | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra, đánh giá cuối kì I | 45 phút | Tuần 17 | | **Kiến thức :**  -Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay.  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được kỹ thuật phát cầu trái tay. Thành tích 2/3lần phát đúng ô. | Thực hành: Kiểm tra từng cá nhân thực hiện. |
| Kiểm tra,  đánh giá giữa học kì 2 | 45 phút | Tuần  26 | **Kiến thức :**  -Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu bài TD liên hoàn từ N1-N30.  **Kỹ năng :**  -Thực hiện các động tác đúng trình tự và nhịp điệu. | | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra, đánh giá cuối kì 2 | 45 phút | Tuần  34 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được kỹ thuật ném bóng.  **Kỹ năng :**  **-T**hực hiện đúng kỹ thuật ném bóng, đảm bảo nhịp độ các bước chạy. | | Thực hành: Kiểm tra từng cá nhân thực hiện. |
| Kiểm traTCRLTT | 45 phút | Tuần  34 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được nằm ngửa gập bụng tối thiểu 4 lần trở lên/hs. Bật xa tại chỗ tối thiểu đạt 100cm | | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm 2hs/lần |
| Kiểm tra TCRLTT | 45 phút | Tuần  35 | **Kiến thức :**  -Thực hiện được xuất phát cao chạy nhanh 30m  **Kỹ năng :**  -Thực hiện được kỹ thuật xuất phát cao chạy nhanh 30m,thành tích đạt tối thiểu 7,50 giây. | | Thực hành: Kiểm tra theo nhóm. |
| Kiểm tra TCRLTT | 45 phút | Tuần  35 | **Kiến thức :**  -Thực hiện chạy con thoi  4x 10m  **Kỹ năng :**  -Thực hiện chạy con thoi  4x 10m, thành tích đạt tối thiểu 14,30 giây | | Thực hành: Kiểm tra từng cá nhân thực hiện. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** | Sơn Đà, ngày 20 tháng 8 năm 2023  **HIỆU TRƯỞNG** |

**Phụ lục II**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS SƠN ĐÀ**  **TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC**

**MÔN: GDTC LỚP 6**

**Năm học: 2023 - 2024**

**1. Quy mô học sinh: Khối lớp 6: 04 lớp, tổng số HS: 159**

**2. Các hoạt động giáo dục**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Chủ đề  (1) | Yêu cầu cần đạt  (2) | Số tiết  (3) | Thời điểm (4) | Địa điểm (5) | Chủ trì (6) | Phối hợp  (7) | Điều kiện thực hiện  (8) |
| 1 | Chạy ngắn | - Thực hiện được các động tác bổ trợ trong kỹ thuật chạy cự ly ngắn  - Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng.  - Biết một số điều luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện.  - Chủ động, kiên trì trong học tập và tự rèn luyện.  - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát  - Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.  -Thực hiện được kỹ thuật chạy về đích-cách đánh đích | 3 | Tháng 10 | Sân thể dục | Tổ tự nhiên | GVCN các lớp | - Cơ sở vật chất: sân thể dục  - Thiết bị: vạch xuất phát, vạch đích, đồng hồ bấm giây, dây đích |
| 2 | Bài thể dục | - Thực hiện được từ nhịp 1 đến nhịp 30 của bài thể dục liên hoàn.  - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế.  - Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập. | 3 | Tháng 3 | Sân thể dục | Tổ tự nhiên | GVCN các lớp | - Cơ sở vật chất: sân thể dục  - Thiết bị: tranh ảnh |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** | | Sơn Đà, ngày 20 tháng 8 năm 2023  **HIỆU TRƯỞNG** | |
|  | |

**TRƯỜNG THCS SƠN ĐÀ CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN Độc lập- Tự do- Hạnh phúc**

**Họ tên giáo viên**: **Phan Thị Việt Hà**

|  |
| --- |
| **KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**  **Môn học: Giáo dục thể chất – Khối 6**  **Năm học: 2023- 2024** |

**I. Kế hoạch dạy học:**

**Phân phối chương trình:**

**CẢ NĂM: 35 tuần (70 tiết)**

**HỌC KỲ I : 18 tuần (36 tiết) gồm 2 chủ đề:   
 + CHẠY CỰ LI NGẮN**

**+ THỂ THAO TỰ CHỌN( CẦU LÔNG)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết**  **KHDH** | **Tên bài** | **Nội dung bài học** | **Số tiết** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm** |
| **CHỦ ĐỀ 1 CHẠY CỰ LI NGẮN (10 tiết)** | | | | | | |
| **1** | 1 | **Bài 1:**  **Các động tác bổ trợ động kĩ thuật chạy cự li ngắn**  **(2tiết)** | - Tích hợp chủ đề dinh dưỡng (Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sức phát triển thể chất).  - Chay bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi  - Trò chơi phát triển sức nhanh (chạy tiếp sức) hoặc do Gv | 1 | GV:Tranh ảnh, còi, …  HS: Giày TT | Sân tập |
| 2 | - Ôn tâp: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi.  - Học mới: Chạy đạp sau  - Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) | 1 | GV:Tranh ảnh, còi, …  HS: Giày | Sân tập |
| **2** | 3 | **Bài 2: Chạy giữa quãng**  **(2 tiết)** | - Ôn tâp: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.  - Học mới: Chạy giữa quãng.  Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba ) hoặc do GV chọn. | 1 | GV:Tranh ảnh, còi, …  HS: Giày TT | Sân tập |
| 4 | - Ôn tâp: + chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng.  -Học mới: Thở trong tập luyện cự li ngắn.  -Trò chơi phát triển sức nhanh (Chạy tiếp sức) | 1 | - 04 lá cờ, còi | Sân tập |
| **3** | 5 | **Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát**    **(3tiết)** | - Ôn tâp: + chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng.  - Học mới: Xuất phát cao  - Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn. | 1 | - Tranh ảnh Xuất phát cao.  - 04 lá cờ, còi | Sân tập |
| 6 | -Ôn tâp: + chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy giữa quãng,  - Học mới: Chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh) hoặc do GV chọn. | 1 | - Tranh ảnh Chạy lao sau xuất phát  - 04 lá cờ, còi | Sân tập |
| **4** | 7 | - Ôn tâp: + Ôn một số động tác bổ trợ. xuất phát cao, chạy lao sau XP( GV tự chọn )  - Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy  - Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba) hoặc do GV chọn. | 1 | - 04 lá cờ, còi | Sân tập |
| 8 | **Bài 4: Chạy về đích.**  **(3tiết)** | -Ôn tâp:+ Ôn số động tác bổ trợ, xuất phát cao, chạy lao sau XP( GV tự chọn)  - Học mới: Chạy về đích (chạy băng qua đích)  - Trò chơi phát triển sức nhanh  ( đổi bóng nhanh trên đường dích dắc) | 1 | - Tranh ảnh Chạy về đích.  - 04 lá cờ, còi , 4 quả bóng. | Sân tập |
| **5** | 9 | -Ôn tâp :+ Ôn số động tác bổ trợ. xuất phát cao, chạy lao sau XP ( Gv tự chọn).  - Học mới: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn  - Trò chơi phát triển sức nhanh (Người thừa thứ ba ) | 1 | - 04 lá cờ, còi  - ĐHBG | Sân tập |
| 10 | - Ôn tâp :+ Ôn số động tác bổ trợ, phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.- Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy  Trò chơi phát triển sức nhanh (Bắt bóng nhanh). | 1 | - 04 lá cờ, còi, 4 quả bóng.  - ĐHBG | Sân tập |
|  | **CHỦ ĐỀ 2: TTTC CẦU LÔNG (24 tiết)** | | | | |  |
| **6** | 11 | **Bài 1:**  **Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.**  **(7 tiết)** | - Tích hợp chủ đề dinh dưỡng  (Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất).  - Học một số bài tập bổ trợ. Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, Xoay và lắc cổ tay với vợt.  -Trò chơi vận động  (Thi tâng cầu) | 1 | Tranh ảnh, còi, vợt, cầu, lưới. | Sân tập |
| 12 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, Xoay và lắc cổ tay với vợt.  - Học mới: Di chuyển đơn bước tiến phải.  - Trò chơi vận động  (Thi tâng cầu) | 1 | -Tranh ảnh  - Còi, vợt, cầu, lưới. | Sân tập |
| **7** | 13 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, Xoay và lắc cổ tay với vợt.di chuyển đơn bước tiến phải.  - Học di chuyển đơn bước tiến trái.  - Trò chơi vận động (Thi tâng cầu) hoặc GVchọn | 1 | -Tranh ảnh  - Còi, vợt, cầu, lưới. | Sân tập |
| 14 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, Xoay và lắc cổ tay với vợt  - Kết hợp di chuyển đơn bước tiến phải, và bước đơn tiến trái.  - Trò chơi vận động “Thi tâng cầu”. | 1 | -Còi, vợt, cầu, lưới. | Sân tập |
| **8** | 15 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, Xoay và lắc cổ tay với vợt kết hợp di chuyển đơn bước tiến phải, và bước đơn tiến trái  - Học di chuyển đơn bước sang trái.  - Trò chơi vận động “Thi tâng cầu”. | 1 | -Tranh ảnh di chuyển đơn bước sang trái.  -Còi, vợt, cầu, lưới. | Sân tập |
| 16 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, kết hợp di chuyển đơn bước tiến phải, và bước đơn tiến trái di chuyển đơn bước sang trái.  - Hoc di chuyển đơn bước sang phải.  - Trò chơi vận động “Thi tâng cầu”.hoặc GVchọn. | 1 | -Tranh ảnh di chuyển đơn bước sang phải.  - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **9** | 17 | - Ôn một số bài tập bổ trợ.Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt, kết hợp di chuyển đơn bước tiến phải, và bước đơn tiến trái di chuyển đơn bước sang trái Kết hợp di chuyển đơn bước sang phải, và bước đơn sang trái . | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới, dây... | Sân tập |
| 18 | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ I**  **CHẠY NGẮN** | |  | Cờ, còi đồng hồ, dây đích. | Sân tập |
| 10 | 19 | **Bài 2:**  **Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.**  **(10 tiết)** | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển hoặc GV chọn  - Học: Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.  - Trò chơi vận động “Thi đánh cầu thấp tay bên phải vào ô” hoặc GV chọn | 1 | -Tranh ảnh Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.  - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 20 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.  - Học đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi cầu thấp tay bên trái vào ô” hoặc GV chọn | 1 | -Tranh ảnh Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.  - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 11 | 21 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi cầu thấp tay bên phải vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 22 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi cầu thấp tay bên phải vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 12 | 23 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 24 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **13** | 25 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động (Thi tâng cầu) hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 26 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động “Thi đanh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **14** | 27 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Trò chơi vận động ( chạy trao vợt tiếp sức) hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 28 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Học mới: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cấu lông.  - Trò chơi vận động “Thi đanh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô” hoặc GV chọn | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **15** | 29 | **Bài 3:**  **Kĩ thuật phát cầu trái tay (7tiết)** | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái.  - Học mới kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi đanh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô” hoặc GV chọn. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 30 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô”. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **16** | 31 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô”. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 32 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô”. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **17** | 33 | **KIỂM TRA CUỐI KÌ 1:** | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 34 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái, kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô”. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| **18** | 35 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái. kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô”. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |
| 36 | - Ôn một số bài tập bổ trợ đã học, một  số động tác di chuyển, kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, đánh cầu thấp tay bên trái. kĩ thuật phát cầu trái tay.  - Trò chơi vận động “Thi phát cầu thấp tay bên trái vào ô. | 1 | - Còi, vợt, cầu, lưới… | Sân tập |

**HỌC KÌ II : 17 tuần (34 tiết). Gồm 3 chủ đề**

**+ CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**+ BÀI TD LIÊN HOÀN**

**+ NÉM BÓNG**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết**  **KHDH** | **Tên bài** | **Nôi dung tiết học** | **Số tiết** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm** |
|  | **Chủ đề: Chạy cự li trung bình** | | | | |  |
| **19** | 37 | **Bài 1:**  **Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li trung bình**  **(2tiết)** | - Tích hợp chủ đề dinh dưỡng (Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong quá trình tập luyện TDTT).  - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: + Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn, đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn.  - Trò chơi phát triển sức bền (Chuyền bóng nhanh qua hai chân và trên đầu). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT, bóng | Sân tập |
| 38 | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: + Chạy theo đường hình số 8  + Chạy luồn cọc  + Chạy theo đường dích dắc | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  - HS: Giày TT | Sân tập |
| **20** | 39 | **Bài 2:**  **Chạy giữa quãng trên đường thẳng đường vòng**  **(3tiết)** | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: + Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.  + Trò chơi phát triển sức bền. Chạy theo đường hình số 8 | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  32 chóp  - HS: Giày TT | Sân tập |
| 40 | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: + Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng.  -Trò chơi phát triển sức bền (nhảy dây) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây (nhảy dây)  - HS: Giày | Sân tập |
| **21** | 41 | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Kĩ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, và đường vòng.  -Trò chơi phát triển sức bền (nhảy dây ) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, 4 dây (nhảy dây)  - HS: Giày TT | Sân tập |
| 42 | **Bài3: Xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát và chạy về đích.**  **(3tiết)** | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: + Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. Trò chơi phát triển sức bền. | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây (nhảy dây)  - HS: Giày TT | Sân tập |
| **22** | 43 | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Về đích - chạy tăng tốc và về đích | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  - HS: Giày TT | Sân tập |
| 44 | - Ôn tâp môt động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau  - Học mới: Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy  - Trò chơi phát triển sức bền (nhảy bao bố ) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 bao bố  - HS: Giày TT | Sân tập |
| **23** | 45 | **Bài 1:**  **Bài thể dục liên hoàn**  **(2tiết)** | - Học mới: từ nhịp 1đến nhịp 11  -Trò chơi phát triển sự khéo léo (Đi qua dây). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây  - HS: Giày TT | Sân tập |
| 46 | - Ôn tập: Từ nhịp 1đến nhịp 11  -Trò chơi phát triển sự khéo léo ( Đi qua dây ). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây  - HS: Giày TT | Sân tập |
| **24** | 47 | **Bài 2:**  **Bài thể dục liên hoàn**  **(2tiết)** | - Ôn tập: Từ nhịp 1đến nhịp 11  - Học mới: từ nhịp 12 đến nhịp 23  -Trò chơi phát triển sự khéo léo Chuyền vòng (hoặc do GV chọn). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây  - HS: Giày TT | Sân tập |
| 48 | - Ôn tập : từ nhịp 1 đến nhịp 23  -Trò chơi phát triển sự khéo léo “Đi qua dây” (hoặc do GV chọn). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi,  4 dây  - HS: Giày TT . | Sân tập |
| **25** | 49 | **Bài 3:**  **Bài thể dục liên hoàn**  **(3tiết)** | - Ôn tập : từ nhịp 1 đến nhịp 23  - Học từ nhịp 24 đến nhịp 30  - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Chuyền bóng nhanh về đích) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 50 | - Ôn tập: từ nhịp 1 đến nhịp 30  - Trò chơi phát triển sự khéo léo “Đi qua dây”,(hoặc do GV chọn). | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **26** | 51 | - Ôn tập: từ nhịp 1 đến nhịp 30  - Trò chơi phát triển sự khéo léo (Chuyền bóng nhanh về đích) | 1 | Còi, bóng .  - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày | Sân tập |
| 52 | KT GIỮA HK II: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN | | 1 | Còi | Sân tập |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **CHỦ ĐỀ 5: NÉM BÓNG (14 Tiết)** | | | | |  |
| **27** | 53 | **Bài 1:**  **Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng**  **(3tiết)** | - Học mới: Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay  - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay  ( Đội nào ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 54 | - Ôn tâp : Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay.  - Học mới: Hai tay phối hợp tung và bắt bóng  -Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **28** | 55 | - Ôn tâp: Ôn một số động tác bổ trợ đã học. (GV tự chọn)  - Học mới: Ném bóng bằng một tay trên cao  - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay  ( Đội nào ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, máy tính, video, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 56 | **Bài 2**:  **Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng**  **(5tiết)** | - Ôn tâp : Cách cầm bóng, tung và bắt bóng bằng một và hai tay, hai tay phối hợp tung và bắt bóng  - Học mới: Kĩ thuật ra sức cuối cùng  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Con sâu đo) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **29** | 57 | - Ôn tâp: Ôn một số động tác bổ trợ, (GV tự chọn)  - Kĩ thuật ra sức cuối cùng  - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 58 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ,Kĩ thuật ra sức cuối cùng  - Học mới: Giữ thăng bằng  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Con sâu đo ) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **30** | 59 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng  - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Đội nào ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 60 | Ôn tâp: + Ôn một số động tác bổ trợ,(GVchon)  - Kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng  - Học mới: Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Con sâu đo) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, máy tính, video, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **31** | 61 | **Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà**  **(6 tiết)** | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng, chuẩn bị chạy đà  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Đẩy gậy) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. |  |
| 62 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, Kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng, chuẩn bị chạy đà.  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Đẩy gậy) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **32** | 63 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, Kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng, chuẩn bị chạy đà  - Học mới: Chạy đà  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Con sâu đo) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| 64 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, Kĩ thuật ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng, chuẩn bị chạy đà, chạy đà  - Học mới: Phối hợp chạy đà - bốn bước chéo- ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh của tay (Ném bóng xa hơn) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
| **33** | 65 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, phối hợp chạy đà - bốn bước chéo- ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.  - Học mới: Một số điều luật trong thi đấu ném bóng  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực (Đẩy gậy) | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |
|  | 66 | - Ôn tâp:+ Ôn một số động tác bổ trợ, phối hợp chạy đà - bốn bước chéo- ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.  - Ôn: Một số điều luật trong thi đấu ném bóng  - Trò chơi phát triển sức mạnh tay- ngực | 1 | - GV:Tranh ảnh, còi, bóng  - HS: Giày TT. | Sân tập |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **34** | 67 | KIỂM TRA CUỐI HỌC KÌ II NÉM BÓNG | 1 | Còi, bóng. | Sân tập |
| 68 | KIỂM TRA TCRLTT  ( Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ) | 1 | 2 Chiếu, cuốc | Sân tập |
| **35** | 69 | KIỂM TRA TCRLTT  (Xuất phát cao chạy nhanh 30m) | 1 | đồng hồ bấm giây, còi. | Sân tập |
| 70 | KIỂM TRA TCRLT  (Thực hiện chạy con thoi 4x 10m) | 1 | đồng hồ bấm giây, còi. | Sân tập |

**II. Nhiệm vụ khác:**

\* Bồi dưỡng học sinh giỏi khối 6

- Phát hiện học sinh có năng khiếu ở môn Thể dục.

- Động viên, khích lệ tinh thần và tạo sự say mê, hứng thú và chủ động học tập của học sinh.

-Trang bị kiến thức cơ bản, nâng cao theo hướng phát triển năng lực học sinh.

- Triến khai các chuyên đề tới từng học sinh, giao các bài tập bổ trợ nâng cao để Hs về tập ở nhà và hướng cho Hs tham gia các câu lạc bộ thể dục thể thao trong và nhà trường.

- Nắm bắt trình độ năng khiếu của từng học sinh đúng thực chất, kịp thời qua những lần tập và kiểm tra học sinh.

- Phối hợp với cha mẹ học sinh theo dõi thời gian thời gian tập luyện ở nhà của Hs.

\* Phủ đạo học sinh yếu khối 6.

- Phát hiện học sinh yếu về môn thể dục.

- Phân công học sinh tốt kèm bạn.

- Kiểm tra đôn đốc và động viên thường xuyên.

- Bồi dưỡng riêng cho học sinh đạt tiến bộ.

- Phối hợp cùng gia đình theo dõi thời gian tập luyện ở nhà của học sinh.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  **Dương Hoàng Chiến** | |  | *Sơn Đà ,ngày 20 tháng 8 năm 2023*  **GIÁO VIÊN**  **Phan Thị Việt Hà** |
|  | | |