

**TRƯỜNG THCS DƯƠNG HÀ**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, KHỐI LỚP: 6**  
**THỰC HIỆN TỪ NĂM HỌC 2022 - 2023**

<b>HỌC KÌ</b>	<b>SỐ TUẦN</b>	<b>SỐ TIẾT/TUẦN</b>	<b>SỐ ĐẦU ĐIỂM TỐI THIỂU</b>		
			<b>KTTX</b>	<b>GK</b>	<b>CK</b>
<b>I</b>	<b>18</b>	<b>18 tuần x 2 tiết = 36 tiết</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>17</b>	<b>17 tuần x 2 tiết = 34 tiết</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>TT tiết dạy</b>	<b>Bài học/ Chủ đề (số tiết)</b>	<b>Nội dung tiết dạy</b>	<b>Ghi chú</b>
1	1	Bài 1: Chạy ngắn Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự ly ngắn. (2)	- Học Chạy bước nhỏ, - Học Chạy nâng cao đùi, - Trò chơi : Do gv chọn - Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT ( M1, M2)	
	2		- Ôn tập kỹ thuật chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, - Học kỹ thuật chạy đạp sau, - Trò chơi : Do gv chọn - Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT( M3)	
2	3	Bài 2: Chạy giữa quãng (2)	- Ôn các động tác hỗ trợ. - Học: kỹ thuật chạy giữa quãng, thở trong tập luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	

			- Trò chơi : Do gv chọn	
	4		- Ôn các động tác bổ trợ. Chạy giữa quãng, kĩ thuật chạy giữa quãng, Học thở trong tập luyện kĩ thuật chạy cự ly ngắn. - Trò chơi : Do gv chọn	
3	5	Bài 3: Xuất phát và chạy lao sau xuất phát (3 )	- Ôn các động tác bổ trợ - Học Xuất phát cao. - Trò chơi : Do gv chọn	
	6		- Ôn Xuất phát cao. - Ôn các động tác bổ trợ - Học Chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi : Do gv chọn	
4	7		- Ôn các động tác bổ trợ, ôn chạy giữa quãng - Học Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Do gv chọn	
	8		- Học chạy về đích (chạy băng qua đích).Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)	
5	9	Bài 4: Chạy về đích. (3 )	- Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)	
	10		- Ôn Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Học Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn).	
6	11	<b>Kiểm tra giữa học kì I : Chạy cự li ngắn</b>		
	12		- Học cách cầm bóng. - Học tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	13	Bài 1: Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng.	- Ôn Cách cầm bóng. - Ôn tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay.	

7		(3)	- Học Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	14		- Học ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Do Gv chọn	
8	15	Bài 2: Ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng. (5)	- Học kĩ thuật ra sức cuối cùng. Ôn ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực.( Do gv chọn)	
	16		- Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Do Gv chọn	
9	17		- Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng, ném bóng bằng một tay trên cao - Học Giữ thẳng bằng. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	18		- Ôn Kĩ thuật ra sức cuối cùng – Giữ thẳng bằng - Trò chơi: Do Gv chọn	
10	19		- Ôn Kĩ thuật ra sức cuối cùng – Giữ thẳng bằng - Trò chơi: Do Gv chọn	
	20		- Học Chuẩn bị chạy đà. - Trò chơi: Do Gv chọn	
11	21		- Ôn Chuẩn bị chạy đà. - Học Chạy đà - Trò chơi: Do Gv chọn	
	22		- Ôn Chuẩn bị chạy đà và chạy đà - Trò chơi: Do Gv chọn	
12	23		- Ôn Chạy đà – ra sức cuối cùng – giữ thẳng bằng - Trò chơi: Do Gv chọn	
	24		Bài 3: Chuẩn bị chạy đà và chạy đà. - Học Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng. - Ôn Chạy đà – ra sức cuối cùng – giữ thẳng bằng - Trò chơi: Do Gv chọn	

13	25	(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng.</li> <li>- Ôn Chạy đà – ra sức cuối cùng – giữ thẳng bằng</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	26		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ( Do gv chọn)</li> <li>- Học đi, chạy thờ sâu theo nhịp đơn.</li> <li>- Học đi, chạy thờ sâu theo nhịp kép.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
14	27	Bài 1: Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy theo đường hình số 8.</li> <li>- Chạy luồn cọc.</li> <li>- Chạy theo đường đích dắc.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	28	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
15	29	Ôn tập học kỳ I: Chạy cự li trung bình		
	30	<b>Kiểm tra cuối học kỳ I: Chạy cự li trung bình</b>		
16	31		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	32	Bài 2: Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng.</li> <li>- Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng</li> <li>- Học Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
17	33		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ (Do gv chọn)</li> <li>- Học Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát..</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
		Bài 3: Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn các động tác bổ trợ (Do gv chọn)</li> </ul>	

	34	(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học Chạy về đích.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
18	35		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD	Kiểm tra Chạy cự li trung bình	
19	37		- Từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	38	Bài 1: Bài Thẻ đục liên hoàn. (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 11.</li> <li>- Trò chơi: đi qua dây</li> </ul>	
20	39	Bài 2: Bài Thẻ đục liên hoàn. (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 11.</li> <li>- Học Từ nhịp 12 đến nhịp 23.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	40		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 23.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
21	41	Bài 3: Bài Thẻ đục liên hoàn. (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn từ nhịp 1-23</li> <li>- Học Từ nhịp 24 đến nhịp 30.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	42		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 30.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
22	43		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Từ nhịp 1 đến nhịp 30.</li> <li>- Trò chơi: Do Gv chọn</li> </ul>	
	44		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập bổ trợ: Học Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh (Thi tăng cầu)</li> </ul>	
	45		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt.</li> <li>- Học Di chuyển đơn bước tiến phải</li> </ul>	

23			- Trò chơi phát triển sức nhanh( Do Gv chọn)	
	46		- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn Di chuyển đơn bước tiến phải - Học di chuyển đơn bước tiến trái - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do Gv chọn)	
24	47	Bài 1: Bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước trong Cầu lông  (7)	- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn di chuyển đơn bước tiến phải - Ôn di chuyển đơn bước tiến trái - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do Gv chọn)	
	48		- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Học Di chuyển đơn bước sang trái - Trò chơi phát triển sức nhanh (- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn Di chuyển đơn bước tiến phải - Học di chuyển đơn bước tiến trái - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do Gv chọn)	
25	49		- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn Di chuyển đơn bước sang trái - Ôn Di chuyển đơn bước sang phải - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)	
	50		- Ôn Cách cầm vợt, cầm cầu, TTCB, xoay và lắc cổ tay với vợt. - Ôn Di chuyển đơn bước sang trái, tiến trái - Ôn Di chuyển đơn bước sang phải, tiến phải - Trò chơi phát triển sức nhanh (Do gv chọn)	
	51	<b>Kiểm tra giữa học kì II</b>		
26			- Ôn Di chuyển đơn bước sang trái, phải - Học Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải	

	52		- Trò chơi phát triển sức nhanh (Thi đánh cầu thấp tay bên phải)		
27	53		- Ôn tập: kết hợp di chuyển đơn bước sang trái, sang phải. . - Học kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái		
	54		- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
28	55		- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
	56		- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
29	57		- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
	58		- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
30	59	Bài 2: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái. (10 )	- Ôn tập kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Trò chơi: Do Gv chọn		
	60		- Ôn tập Kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Học 1 số điểm luật - Trò chơi: Do Gv chọn		
31	61		- Ôn tập Kết hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái - Một số điểm luật trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi thi tăng cầu		
	62		Ôn tập cuối học kì II: Cầu lông		
32	63		<b>Kiểm tra cuối học kì II: Cầu lông</b>		
	64			- Ôn nội dung đã học - Học Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi phát triển sức nhanh (Thi đánh cầu vào ô )	
				- Ôn nội dung đã học	

33	65	Bài 3: Kỹ thuật phát cầu trái tay.  (6)	- Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	66		- Ôn nội dung đã học - Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi: Do Gv chọn	
34	67		- Ôn nội dung đã học - Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi: Do Gv chọn	
	68		- Ôn nội dung đã học - Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay. - Trò chơi: Do Gv chọn	
35	69		- Ôn nội dung đã học - Ôn kỹ thuật phát cầu thấp trái tay. - Học một số điểm luật - Trò chơi: Do Gv chọn	
	70		Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD	Kiểm tra Chạy cự li trung bình

Dương Hà, ngày tháng năm 2022

**NGƯỜI LẬP KHDH**

**TM BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**

**Hoàng Mạnh Hà**



**Nguyễn Thị Bích Thủy**



