

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

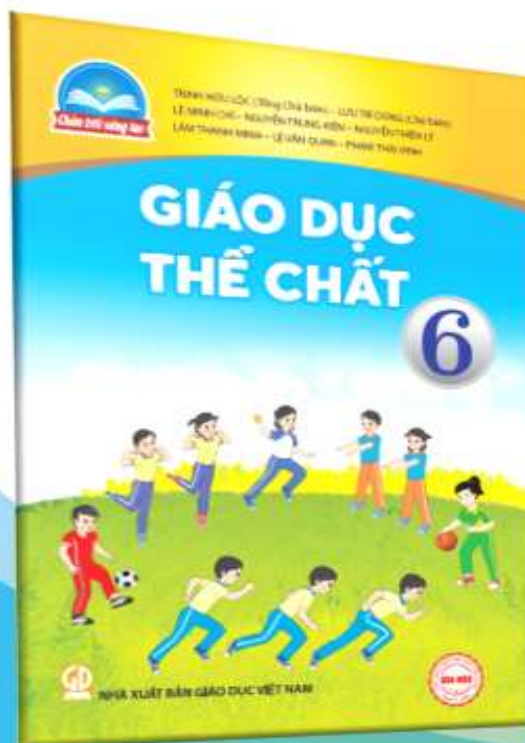
**GIỚI THIỆU
CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018**

**Môn Giáo dục thể chất
Lớp 6**

NĂM HỌC 2021-2022

BỘ SGK GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 6

 **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

TRỊNH HỮU LỘC (TỔNG CHỦ BIÊN)

LƯU TRÍ DŨNG (CHỦ BIÊN)

LÊ MINH CHÍ, NGUYỄN TRUNG KIÊN, NGUYỄN THIÊN LÝ
LÂM THANH MINH, LÊ VĂN QUAN, PHẠM THÁI VINH

Chuẩn mực

Khoa học

Hiện đại

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

TỪNG BƯỚC ĐẾN VỚI GIỜ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VUI VÀ BỔ ÍCH

- 1. Nội dung chương trình
- 2. Hình thức kiểm tra, đánh giá
- 3. Phương pháp học tập bộ môn
- 4. Cha mẹ đồng hành cùng con

**NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GỒM 3 PHẦN CHÍNH
ĐƯỢC CHIA THÀNH CÁC CHỦ ĐỀ GIẢNG DẠY Ở 2
HỌC KỲ(HKI VÀ HKII)**

MỤC LỤC

Trang

Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG	4
Chủ đề: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT	4
Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	8
Chủ đề I: CHẠY CỰ LI NGẮN(60M)	8
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	8
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát	14
Bài 3. Kĩ thuật về đích	17
Một số trò chơi phát triển sức nhanh	20
Chủ đề II: NÉM BÓNG	23
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	23
Bài 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng	27
Bài 3. Kĩ thuật chạy đà	30
Một số trò chơi phát triển sức mạnh Tay-Ngực	34

**NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GỒM 3 PHẦN CHÍNH
ĐƯỢC CHIA THÀNH CÁC CHỦ ĐỀ GIẢNG DẠY Ở 2
HỌC KỲ(HKI VÀ HKII)**

MỤC LỤC	Trang
Chủ đề III: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH	36
Bài 1. Động tác bổ trợ kĩ thuật chạy, kĩ thuật chạy giữa quãng	36
Bài 2. Kĩ thuật xuất phát và về đích	40
Một số trò chơi phát triển sức bền	43
Chủ đề IV: BÀI TẬP THỂ DỤC	45
Bài 1. Bài thể dục liên hoàn	45
Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (tiếp theo)	49
Một số trò chơi phát triển khéo léo	53

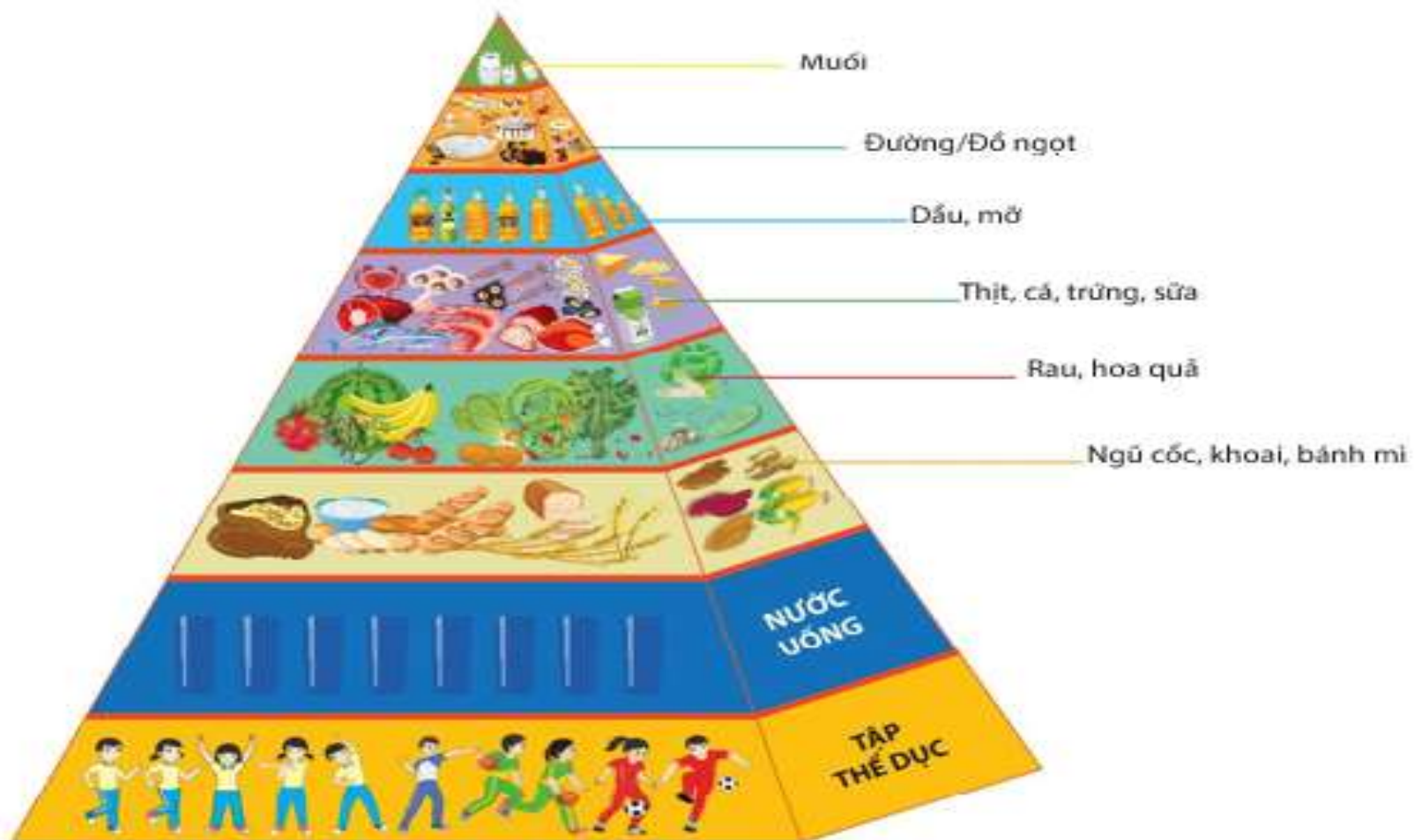
MỤC LỤC

Trang

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN	55
Chủ đề I: THỂ DỤC AEROBIC	55
Bài 1. Bảy bước cơ bản Thể dục Aerobic	55
Bài 2. Nghe nhạc và đếm nhịp	59
Bài 3. Các tư thế cơ bản của tay trong Thể dục Aerobic	62
Bài 4. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn cơ bản	67
Một số trò chơi vận động	73
Chủ đề II: BÓNG ĐÁ	76
Bài 1. Bài tập bổ trợ bóng đá	76
Bài 2. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	80
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân	84
Một số trò chơi vận động	87
Chủ đề III: BÓNG RỔ	89
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong bóng rổ	89
Bài 2. Kỹ thuật chuyền và bắt bóng	93
Bài 3. Kỹ thuật dẫn bóng	96
Bài 4. Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	99
Một số trò chơi vận động	102
Bảng giải thích thuật ngữ	105

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ 1: CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT



CHỦ ĐỀ 2: NÉM BÓNG



CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỤ LI NGẮN (60M)

CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH

PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN GỒM 4 CHỦ ĐỀ

CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC



Nhịp 9
Chân phải đưa sang ngang, bàn chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay đưa lên cao áp sát hai tai, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 10
Trở về tư thế như nhịp 8.

Nhịp 11
Thực hiện như nhịp 9 nhưng đổi chân.

Nhịp 12
Chân trái thu về sát chân phải, hai tay thu về tư thế chuẩn bị.

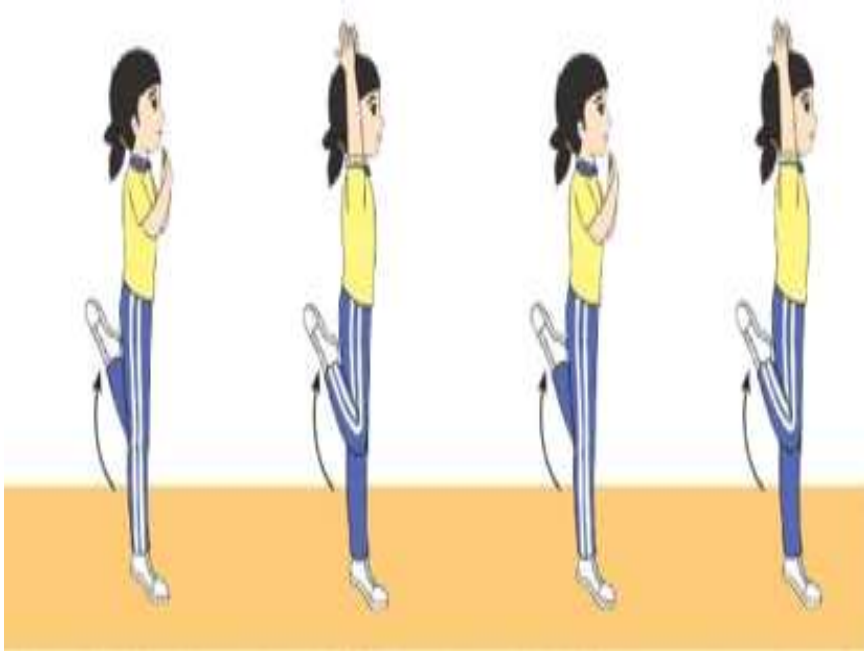
Hình 4. Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 9 – 12.



Hình 7. Đội hình luyện tập chạy giữa quãng

PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

THỂ DỤC AEROBIC

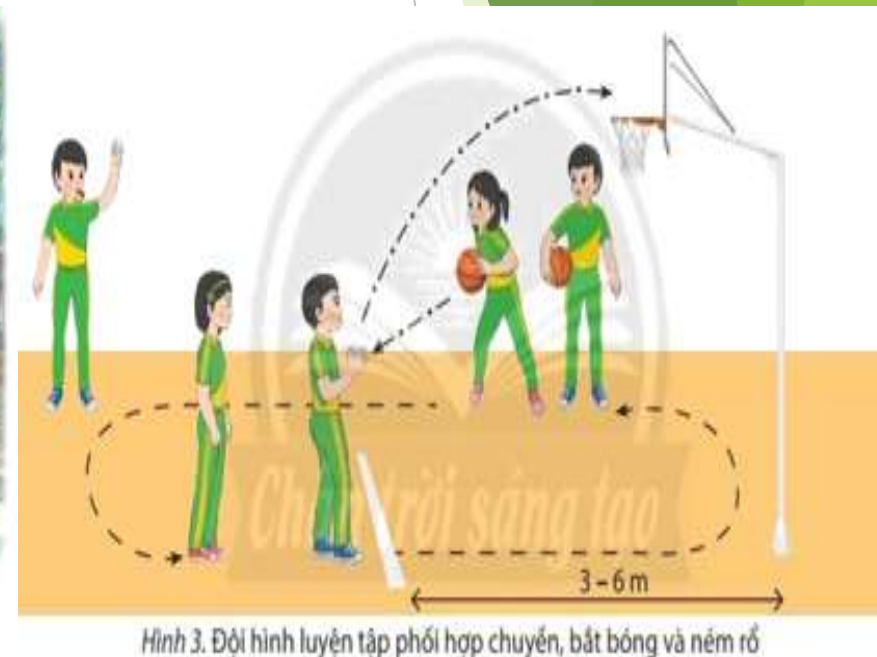


BÓNG ĐÁ



Hình 6. Hai đội thi nhau tăng bóng

BÓNG RỔ



Hình 3. Đội hình luyện tập phối hợp chuyền, bắt bóng và ném rổ

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH CỦA BỘ SGK

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 6

TT	PHẦN	CHỦ ĐỀ		PHÂN PHỐI THỜI LƯỢNG	
		Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỷ lệ
1	Kiến thức chung	Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT	0	Dạy lồng ghép với các chủ đề	
2	Vận động cơ bản	Chạy cự ly ngắn (60m)	3	12	55%
		Ném bóng	3	12	
		Chạy cự ly trung bình	2	7	
		Bài thể dục liên hoàn	2	8	
3	Thể thao tự chọn	Thể dục AEROBIC, Bóng rổ, Bóng đá		24	35%
		Thể dục AEROBIC	4		
		Bóng rổ	4		
		Bóng đá	3		
Kiểm tra, đánh giá				7	10%
Tổng cộng				70	100%
* 2 tiết/ 1 tuần (35 tuần); 70 tiết / năm					

Phân phối thời lượng mang tính chất tham khảo

DẠY HỌC THEO HƯỚNG PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC

Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông

Góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, biết lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung giáo dục thể chất chủ yếu là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh bằng những bài tập thể chất đa dạng như: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kỹ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

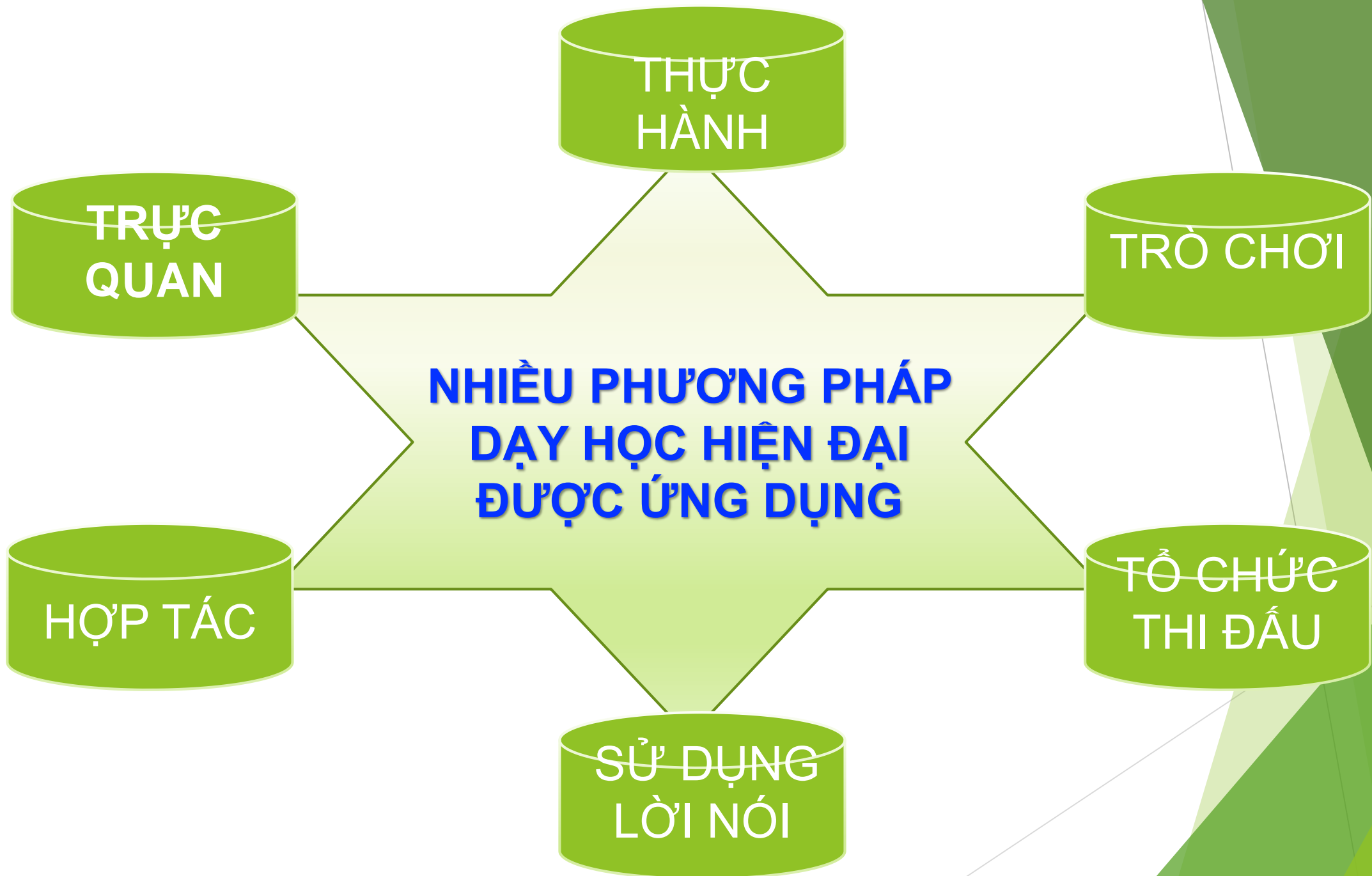
DẠY HỌC PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC chia thành **2 giai đoạn**

– Giai đoạn giáo dục cơ bản

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục, thể thao hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. Học sinh được lựa chọn nội dung hoạt động thể dục thể thao phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

- Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp

Môn Giáo dục thể chất được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể dục thể thao. Học sinh được chọn nội dung hoạt động thể thao phù hợp với nguyện vọng của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường để tiếp tục phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, phát triển về nhận thức và năng khiếu thể thao, đồng thời giúp những học sinh có năng khiếu thể thao tự chọn định hướng nghề nghiệp phù hợp.



THỰC
HÀNH

TRỰC
QUAN

TRÒ CHƠI

**NHIỀU PHƯƠNG PHÁP
DẠY HỌC HIỆN ĐẠI
ĐƯỢC ỨNG DỤNG**

TỔ CHỨC
THI ĐẤU

HỢP TÁC

SỬ DỤNG
LỜI NÓI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Thành phần năng lực	Yêu cầu cần đạt
Chăm sóc sức khỏe	<ul style="list-style-type: none">- Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.- Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.- Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.
Vận động cơ bản	<ul style="list-style-type: none">- Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng VĐCB đối với việc phát triển các tổ chất thể lực.- Thực hiện thuần thục các kĩ năng VĐCB được học trong CT môn học.- Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.
Hoạt động thể dục thể thao	<ul style="list-style-type: none">- Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.- Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.- Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

2. Hình thức kiểm tra đánh giá



QUAN ĐIỂM ĐÁNH GIÁ HIỆN ĐẠI

Đánh giá vì học tập

- Theo dõi sự tiến bộ của HS, nâng cao chất lượng học tập qua quá trình tập luyện.

Đánh giá là học tập

- HS tự giám sát, tự đánh giá để rút ra bài học cho bản thân thông qua quá trình thực hiện kỹ năng động tác.

Đánh giá kết quả học tập

- Đánh giá để ghi nhận những gì HS đạt được vào cuối giai đoạn học tập.

Các nguyên tắc kiểm tra, đánh giá theo định hướng phát triển phẩm chất, năng lực học sinh THCS

Đảm bảo tính toàn diện và linh hoạt

Đảm bảo tính phát triển HS

Đảm bảo đánh giá trong bối cảnh thực tiễn

Đảm bảo phù hợp với đặc thù môn học

3. KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ TRONG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP THCS

**KTĐG
thường xuyên**

**KTĐG
giữa kỳ**

**KTĐG
cuối kỳ**

Hệ số 1

Hệ số 2

Hệ số 3

3 cột điểm

1 cột điểm

1 cột điểm

- Sưu tầm hình ảnh có liên quan nội dung học.
- Tìm hiểu về dinh dưỡng trong hoạt động TĐTT qua các tài liệu, SGK....

Kiểm tra viết
(nếu có)



- Quan sát hành động, thái độ của học sinh qua quá trình tập luyện ở trường, ở nhà hoặc các đợt đi trải nghiệm...

Quan sát



- Được vận dụng thường xuyên trong các hoạt động học tập.

Hỏi - đáp



PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ ĐA DẠNG

TỪ DẠY HỌC THEO CÁ THỂ ĐẾN ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TỔ CHỨC, HỢP TÁC



Đánh giá cá nhân học sinh tìm ra những nhân tố xuất sắc



Đánh giá theo nhóm học sinh hình thành đội tuyển tham gia thi đấu các giải TĐTT

3. Phương pháp học tập bộ môn (ví dụ: Bài 1 và bài 2 SGK)

Phẩm chất, năng lực	YCCĐ
NĂNG LỰC ĐẶC THÙ/ HOẶC CÁC NĂNG LỰC ĐẶC THÙ	
Chăm sóc sức khỏe	- Có sự hiểu biết cơ bản về môn bóng đá.
	- Có kiến thức cơ bản về đặc điểm kĩ thuật tung bóng bằng mu chính diện bàn chân, kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
	- Trạng thái về sức khỏe khi tập luyện môn bóng đá
Kỹ năng vận động cơ bản	- Biết tự tập luyện và tự sưu tầm tranh ảnh kĩ thuật tung bóng, kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
	- Có kĩ năng phối hợp làm việc nhóm, hỗ trợ giúp đỡ nhau thực hiện được kĩ thuật động tác.
Vận dụng thực tiễn	- Biết tự tập luyện để đạt yêu cầu bài học. Biết phối hợp làm việc nhóm, hỗ trợ giúp đỡ nhau thực hiện được kĩ thuật động tác.
	- Biết hướng dẫn và giúp đỡ bạn bè thực hiện được động tác

3. Phương pháp học tập bộ môn (ví dụ: Bài 1 và bài 2 SGK)

Phẩm chất, năng lực	YCCĐ
NĂNG LỰC CHUNG	
Tự chủ và tự học	- Biết tự tập luyện và tự sưu tầm tranh ảnh kĩ thuật động tác.
Giao tiếp và hợp tác	- Biết phối hợp làm việc nhóm, hỗ trợ giúp đỡ nhau thực hiện được kĩ thuật động tác.
Giải quyết vấn đề và sáng tạo	- Biết hướng dẫn và giúp đỡ bạn bè thực hiện được động tác tang bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân.
PHẨM CHẤT CHỦ YẾU	
Nhân ái	- Có tinh thần, thái độ đoàn kết hỗ trợ, giúp đỡ người thân, bạn bè và người khác cùng hoàn thành bài học
Chăm chỉ	- Có ý thức, tinh thần tích cực tập luyện, tự học tập để đạt yêu cầu bài học.
Trung thực	- Có tính tự rèn luyện, tự học tập và đạt được kĩ năng trong mọi điều kiện khách quan.
Trách nhiệm	- Có tinh thần trách nhiệm bảo vệ và nâng cao sức khỏe của bản thân và người khác.

3. Phương pháp học tập bộ môn (ví dụ: Bài 1 và bài 2 SGK)

1. **Trò chơi tăng bóng tại chỗ:** HS cầm bóng và thả xuống, khi bóng ở vị trí dưới gối thì duỗi căng chân để tiếp xúc với bóng bằng mu chính diện bàn chân theo hướng từ dưới lên. Khi bóng nảy lên, dùng 2 tay bắt bóng. Cứ thực hiện cho đến lúc bóng chạm đất thì kết thúc. Đếm số lần tăng bóng
2. **Trò chơi tăng bóng di chuyển trên đường thẳng 3 đến 5m:** Tổ chức thi đua cá nhân hoặc theo nhóm. Kỹ thuật thực hiện giống như tăng bóng tại chỗ nhưng di chuyển trên đường thẳng từ 3 đến 5m. Em nào hoặc đội nào đến vạch đích trước thì thắng. (Chú ý bóng không chạm đất)
3. **Trò chơi AI NHANH HƠN:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu ôm quả bóng chạy vòng qua vật chuẩn đến vạch đích đá bóng bằng lòng bàn chân về cho bạn tiếp theo rồi chạy về cuối hàng của mình. Lần lượt thực hiện cho đến người cuối cùng. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất thì thắng cuộc.
4. **Trò chơi NHÓM CHIẾN THẮNG:** Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu ôm quả bóng và tăng bóng bằng chân, mỗi lần chạm bóng thì tính 1 điểm. Khi bóng rơi thì bạn kế tiếp thực hiện tăng bóng. Cứ vậy cho đến người cuối cùng, đội nào nhiều điểm thì thắng cuộc.

3. Phương pháp học tập bộ môn (ví dụ: Bài 1 và bài 2 SGK)

Tóm lại, trò chơi là một trong những phương pháp giảng dạy đem lại rất nhiều niềm vui và giá trị cho trẻ em học tập và phát triển. Nếu HS lớp 6 học môn GDTC có tổ chức ngay từ đầu cấp học THCS thì sau này khi lớn lên, các em sẽ có những kỉ niệm đẹp để phát triển năng lực cá nhân một cách tốt nhất. Chúng ta không những cần phải chỉ bảo các kĩ năng trong bóng đá mà còn phải và có thể quan trọng hơn là truyền đạt cho các em một sự đánh giá cao cũng như tình yêu đối với bóng đá nói riêng và các hoạt động TDTT nói chung. Vì vậy, chúng ta cần phải khuyến khích sự phát triển tình bạn, nhấn mạnh đến cách làm việc cùng nhau.

HỌC SINH CẦN CHUẨN BỊ GÌ ĐỂ HỌC TỐT MÔN GDTC?

- Cơ thể phải ở trạng thái tốt nhất trước khi tập luyện. Ngủ đủ giấc trước khi tập luyện
 - + Kiểm tra sức khỏe ban đầu xem trạng thái có ổn định không trước khi tập luyện
 - + Kiểm tra sức khỏe trong tập luyện và sau khi tập luyện
- Thực hiện đúng nguyên tắc tập luyện, lượng vận động phù hợp vừa sức với nội dung học
- Khởi động đúng và đủ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đạt được trạng thái tốt nhất khi hoạt động thể lực
- Uống đủ và hợp lí nước trước – trong – sau tập luyện để tránh hiện tượng thiếu nước
- Trang phục tập luyện phù hợp, gọn nhẹ, đúng size. Không quá rộng hoặc quá chật làm ảnh hưởng đến quá trình tập luyện. Trang phục phải có tính đàn hồi.
- Giày thể thao phải đúng size, không rộng cũng như không chật. Đế giày được làm bằng cao su có tính đàn hồi cao.
- Thả lỏng cơ thể sau khi tập luyện.
- Đối với môn học thể thao tự chọn, cần chuẩn bị bóng đá hoặc bóng rổ theo yêu cầu của giáo viên

DINH DƯỠNG CẦN THIẾT KHI TẬP LUYỆN

↪ 3 nguyên tắc quan trọng trong chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện thể thao

1. Không bỏ bữa sáng
2. Nạp năng lượng trước và sau khi tập thể dục
3. Chia nhỏ các bữa ăn

↪ 4 nhóm chất không thể thiếu với dinh dưỡng trong thể thao

1. Carbohydrate (Tinh bột): Các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây...
2. Protein (Chất đạm): thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu nành, đậu hà lan, phô mai...
3. Chất béo: Dầu ăn, dầu ô liu, mỡ động vật...
4. Chất xơ, vitamin và khoáng chất: Rau xanh, cần tây, cam, táo, dưa hấu...

↪ Ngoài ra còn phải cung cấp đủ nước trong quá trình tập luyện

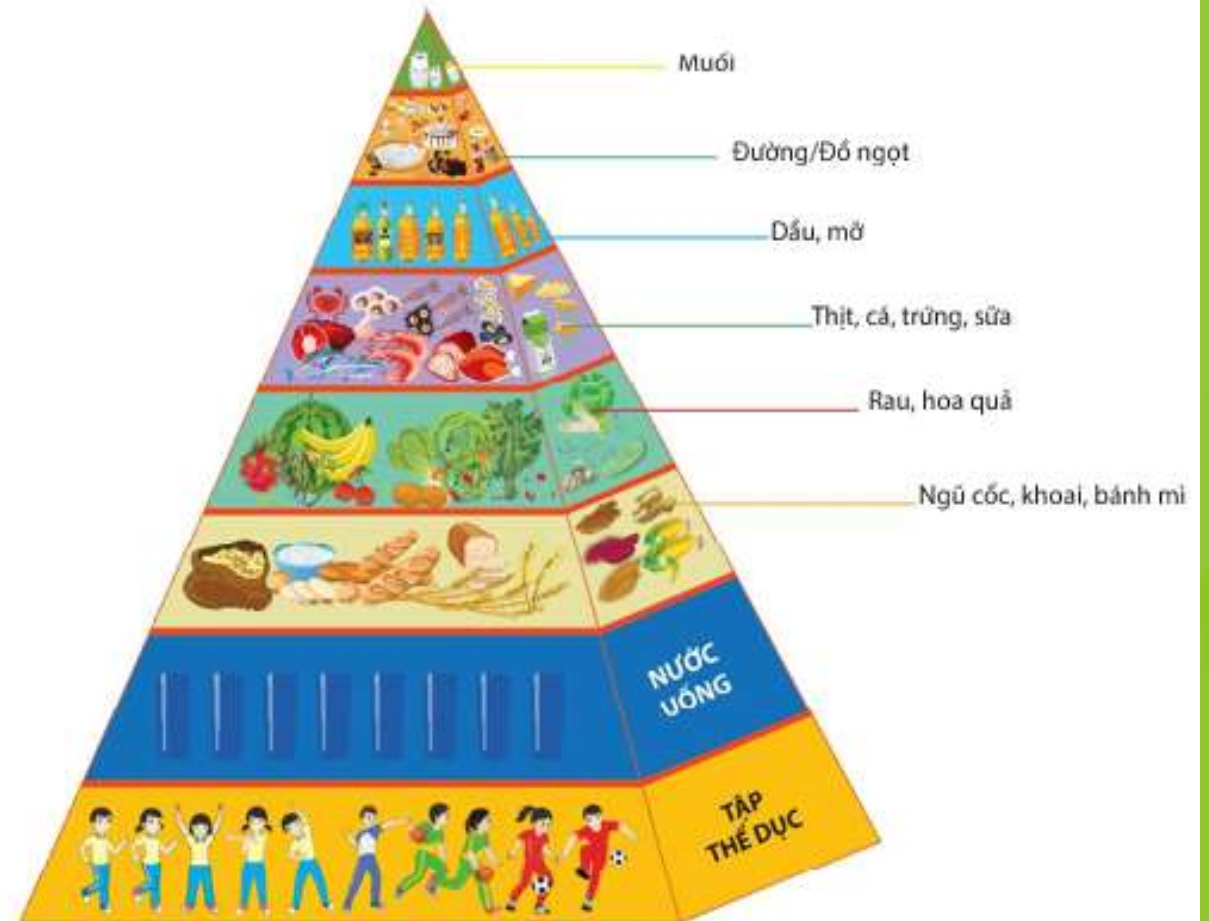
DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN TDTT

NÊN HẠN CHẾ:

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn
- Uống nước có đường, ga

Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất
- Nhai kỹ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng



3. CHA MẸ ĐỒNG HÀNH CÙNG CON



CHA MẸ LUÔN KIỂM TRA CON TRẺ TẬP LUYỆN TDTT TẠI NHÀ. Luôn biết và trả lời được câu hỏi về con trẻ:

Tập luyện môn gì?

Tập luyện với ai?
Cá nhân hay cùng bạn bè?

Tập luyện ở đâu?



MỘT SỐ NGUYÊN TẮC TRONG TẬP LUYỆN TDTT

Xác định rõ mục tiêu tập luyện

Chọn bộ môn thể thao thích hợp

Xác định thời gian tập luyện phù hợp

Xác định lượng vận động phù hợp

Khởi động kỹ trước khi tập luyện

Hít thở đúng cách

Thư giãn, thả lỏng sau khi tập luyện

Tập luyện trong môi trường phù hợp

Dinh dưỡng khoa học

Tự giác và kiên trì trong tập luyện

Cha mẹ hỗ trợ thầy cô giáo giúp con hình thành năng lực tự học

Giúp con tìm ra phương pháp học tập tốt nhất của riêng mình

Tập luyện một mình

Học qua kênh nghe

Tập luyện theo nhóm

Học qua kênh đọc

Tập luyện với cha mẹ

Học qua thực hành

Khuyến
khích
con tự
rèn
luyện
thân thể
qua các
kênh để
hoàn
thiện
năng
lực cá
nhân



Tra cứu qua internet, sách báo, tivi,... tìm thần tượng thể thao mà em yêu thích để rèn luyện, học tập theo sở thích năng lực cá nhân

Thường xuyên dành thời gian đọc những quyển sách hay như quà tặng cuộc sống,... để sống và học tập có trách nhiệm hơn, có ý nghĩa hơn



Bảng tin câu lạc bộ TDTT ở trường và trang mạng chính thống do giáo viên cung cấp.



1

Động viên con tương tác với GV và bạn bè cùng lứa tuổi


2

Cùng con giải quyết một vài bài tập khó.

3

Tránh rầy la, khiển trách con lớn tiếng.

Cùng con tham gia vào các sự kiện TĐTT, các hoạt động trải nghiệm thực tiễn, các buổi sinh hoạt gia đình để giúp con hình thành nhân cách, phẩm chất năng lực cá nhân tốt hơn

The image features a light gray background with a subtle, repeating pattern of small, light-colored floral or geometric motifs. In the corners, there are decorative illustrations of green leaves on thin brown stems. The leaves are various shades of green, from light to dark, and have a slightly glossy appearance. The text is centered in the upper half of the image.

**Chúc các em học sinh gặt
hái được nhiều thành công
trong học tập ở ngôi
trường mới!**