

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GDTC LỚP 6
NĂM HỌC 2025-2026

Cả năm 35 tuần: 70 tiết

Học kì I - 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

Học kì II - 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

1. Phân phối chương trình:

HỌC KÌ I

Chủ đề	Tuần	Tiết PPCT	Tên bài học	
I CHỦ ĐỀ Chạy cự ly ngắn	1	1	Bài 1 (Tiết 1): Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn	- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng đùi; Chạy đạp sau. - Trò chơi Chạy tiếp sức. - Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất.
		2	Bài 1 (Tiết 2): Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn	- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng đùi; Chạy đạp sau. - Trò chơi Chạy tiếp sức. - Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất.
	2	3	Bài 2 (Tiết 1): Chạy giữa quãng	- Chạy giữa quãng . - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ 3. - Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập TDTT
		4	Bài 2 (Tiết 2): Chạy giữa quãng	- Chạy giữa quãng . - Thở trong luyện tập chạy cự li ngắn. - Trò chơi: Người thừa thứ 3.
	3	5	Bài 3 (Tiết 1): Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.
		6	Bài 3 (Tiết 2): Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.
	4	7	Bài 3 (Tiết 3): Xuất phát và chạy lao sau xuất phát	- Xuất phát cao; Chạy lao sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Bắt bóng nhanh.

		8	Bài 4 (Tiết 1): Chạy về đích	- Học chạy về đích (chạy băng qua đích). Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)
	5	9	Bài 4 (Tiết 2): Chạy về đích	- Ôn chạy về đích (chạy băng qua đích). Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)
		10	Bài 4 (Tiết 3): Chạy về đích	- Ôn chạy về đích (chạy băng qua đích). Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn. Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi phát triển sức nhanh (GV chọn)
II CHỦ ĐỀ Chạy cự ly trung bình	6	11	Bài 1 (Tiết 1): Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình	- Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Chạy theo đường hình số 8; Chạy luân cộc; Chạy đích dốc. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh qua 2 chân và trên đầu.
		12	Bài 1 (Tiết 2): Các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình	- Đi, chạy thở sâu theo nhịp đơn; Đi, chạy thở sâu theo nhịp kép. - Chạy theo đường hình số 8; Chạy luân cộc; Chạy đích dốc. - Trò chơi: Chuyển bóng nhanh qua 2 chân và trên đầu.
	7	13	Bài 2 (Tiết 1): Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.
		14	Bài 2 (Tiết 2): Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Ai nhảy dây được nhiều lần.
	8	15	Bài 2 (Tiết 3): Chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng	- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng. - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng

III CHỦ ĐỀ Ném bóng	9	16	Kiểm tra đánh giá giữa kì I	- Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Ai nhảy được nhiều lần.
		17	Bài 3 (Tiết 1): Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích	- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng - Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chạy về đích. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố
		18	Bài 3 (Tiết 2): Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích	- Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chạy về đích. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố
	10	19	Bài 3 (Tiết 3): Xuất phát, tăng tốc sau xuất phát và chạy về đích.	- Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chạy về đích. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố
		20	Bài 1 (Tiết 1): Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	- Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát. - Chạy về đích. - Một số điều luật trong thi đấu các môn chạy. - Trò chơi: Nhảy bao bố
		21	Bài 1 (Tiết 2): Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	- Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.
	11	22	Bài 1 (Tiết 3): Các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng	- Cách cầm bóng. - Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay. - Hai tay phối hợp tung và bắt bóng. - Ném bóng bằng một tay trên cao. - Trò chơi: Đội nào ném bóng xa hơn.
		23	Bài 2 (Tiết 1): Ra sức cuối cùng và giữa thẳng bằng	- Kỹ thuật ra sức cuối cùng; Giữ thẳng bằng. - Trò chơi phát triển sức mạnh tay –
	12			

				ngực
		24	Bài 2 (Tiết 2): Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.
	13	25	Bài 2 (Tiết 3): Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.
		26	Bài 2 (Tiết 4): Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.
	14	27	Bài 2 (Tiết 5): Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng	- Kỹ thuật ra sức cuối cùng. - Giữ thăng bằng. - Trò chơi: Con sâu đo.
		28	Bài 3 (Tiết 1): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà. - Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
	15	29	Bài 3 (Tiết 2): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà. - Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
		30	Bài 3 (Tiết 3): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà. - Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
	16	31	Bài 3 (Tiết 4): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
		32	Bài 3 (Tiết 5): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
	17	33	Bài 3 (Tiết 6): Chuẩn bị chạy đà và chạy đà	- Chuẩn bị chạy đà; Chạy đà. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng ném. - Trò chơi Đẩy gậy.
		34	Kiểm tra đánh giá cuối kì I	- Kỹ thuật Ném bóng
18		35		
		36		

HỌC KÌ II

VI CHỦ ĐỀ Bài TD	19	37	Bài 1 (Tiết 1): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi Đi qua dây
		38	Bài 1 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 1 đến nhịp 11. - Trò chơi Đi qua dây
	20	39	Bài 2 (Tiết 1): Bài thể	- Từ nhịp 12 đến nhịp 23.

V CHỦ ĐỀ Thể thao tự chọn (Cầu lông).			dục liên hoàn	- Trò chơi Chuyển vòng.
		40	Bài 2 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 12 đến nhịp 23. - Trò chơi Chuyển vòng.
	21	41	Bài 3 (Tiết 1): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 24 đến nhịp 30. - Trò chơi Chuyển vòng.
		42	Bài 3 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 24 đến nhịp 30. - Trò chơi Chuyển vòng.
	22	43	Bài 3 (Tiết 3): Bài thể dục liên hoàn	- Từ nhịp 24 đến nhịp 30; - Trò chơi Chuyển vòng.
		44	Bài 1 (Tiết 1): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
	23	45	Bài 1 (Tiết 2): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
		46	Bài 1 (Tiết 3): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
	24	47	Bài 1 (Tiết 4): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
		48	Bài 1 (Tiết 5): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
	25	49	Bài 1 (Tiết 6): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
		50	Bài 1 (Tiết 7): Bài tập bổ trợ và di chuyển bước đơn	- Bài tập bổ trợ; Di chuyển bước đơn. - Trò chơi Thi tăng cầu
	26	51	Kiểm tra đánh giá giữa học kì II	- Nội dung GV chọn
		52	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
	27	53	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
		54	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.

28	55	Bài 2 (Tiết 4): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
	56	Bài 2 (Tiết 5): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
29	57	Bài 2 (Tiết 6): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
	58	Bài 2 (Tiết 7): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
30	59	Bài 2 (Tiết 8): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
	60	Bài 2 (Tiết 9): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
31	61	Bài 2 (Tiết 10): Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.	- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải; Thấp tay bên trái. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái vào ô.
	62	Bài 3 (Tiết 1): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
32	63	Bài 3 (Tiết 2): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.

		64	Bài 3 (Tiết 3): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
	33	65	Bài 3 (Tiết 4): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
		66	Bài 3 (Tiết 5): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
	34	67	Bài 3 (Tiết 6): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
		68	Bài 3 (Tiết 7): Kỹ thuật phát cầu trái tay	- Kỹ thuật phát cầu trái tay. - Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông. - Trò chơi Phát cầu trái tay vào ô.
Kiểm tra	35	69 70	Kiểm tra đánh giá cuối học kỳ II	- Cầu lông (nội dung giáo viên chọn)
Kiểm tra TCRLTT (Theo lịch nhà trường)			Kiểm tra Tiêu chuẩn RLTT	- Tại chỗ bật xa + Nằm ngửa gập bụng - Chạy 30m - Chạy tùy sức 5'

2. Kiểm tra đánh giá/năm học:

HỌC KÌ	SỐ TUẦN	SỐ TIẾT	SỐ LẦN KIỂM TRA			
			Điểm KT TX	Điểm KT GK	Điểm KT CK	KIỂM TRA TCRLTT
I	18	36	02	01	01	
II	17	34	02	01	01	
Cả năm	35	70	04	02	02	04

PHÊ DUYỆT BGH



Đỗ Thị Mai Hương

TỔ CHUYÊN MÔN

(Signature)
Nguyễn Hồng Bắc

GIÁO VIÊN

(Signature)
Nguyễn Hồng Bắc

(Signature)

Quàng Thị Hoa