**KHUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 2**

 **Năm học 2021-2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Tuần** | **Tên bài** | **Nội dung** | **Ghi chú** |
| **Học kì 1** |  |
| **Chủ đề: Đội hình đội ngũ** |  |
| 1 | **1** | Giới thiệu chương trình  | - Giới thiệu tóm tắt chương trinhg GDTC lớp 2 cả năm. Tổ chức lớp.- Trò chơi “lò cò tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực | **T1** |
| 2 | Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn.- Trò chơi “lò cò tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực | **T2** |
| 3 | **2** | Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Chuyển đội hình hàng vòng tròn thành đội hình hàng dọc.- Trò chơi “lò cò tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực | **T3** |
| 4 | Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Ôn tập chuyển đội hình hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại.- Trò chơi “lò cò tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực | **T4** |
| 5 | **3** | Chuyển đội hình hàng dọc thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Ôn tập chuyển đội hình hàng dọc thành vòng tròn và ngược lại.- Trò chơi “lò cò tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực | **T5** |
| 6 | Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn.- Trò chơi “bịt mắt bắt dê.- Bài tập phát triển thể lực | **T1** |
| 7 | **4** | Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Chuyển đội hình hàng vòng tròn thành đội hình hàng ngang.- Trò chơi “bịt mắt bắt dê.- Bài tập phát triển thể lực | **T2** |
| 8 | Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Ôn tập chuyển đội hình hàng ngang thành vòng tròn và ngược lại.- Trò chơi “bịt mắt bắt dê.- Bài tập phát triển thể lực | **T3** |
| 9 | **5** | Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Ôn tập chuyển đội hình hàng ngang thành vòng tròn và ngược lại.- Trò chơi “bịt mắt bắt dê.- Bài tập phát triển thể lực | **T4** |
| 10 | Chuyển đội hình hàng ngang thành đội hình vòng tròn và ngược lại. | - Ôn tập chuyển đội hình hàng ngang thành vòng tròn và ngược lại.- Trò chơi “bịt mắt bắt dê.- Bài tập phát triển thể lực | **T5** |
| 11 | **6** | Giậm chân tại chỗ, đứng lại | - Học động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”- Bài tập phát triển thể lực | **T1** |
| 12 | Giậm chân tại chỗ, đứng lại | - Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”- Bài tập phát triển thể lực | **T2** |
| 13 | **7** | Giậm chân tại chỗ, đứng lại | - Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”- Bài tập phát triển thể lực | **T3** |
| 14 | Giậm chân tại chỗ, đứng lại | - Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”- Bài tập phát triển thể lực | **T4** |
|  | **Chủ đề: Bài thể dục** |
| 15 | **8** | Động tác vươn thở, động tác tay | - Động tác vươn thở.- Trò chơi “ném trúng đích”- Bài tập phát triển thể lực | **T1** |
| 16 | Động tác vươn thở, động tác tay | - Động tác tay.- Trò chơi “ném trúng đích”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 17 | **9** | Động tác vươn thở, động tác tay | - Ôn động tác vươn thở, tay.- Trò chơi “ném trúng đích”- Bài tập phát triển thể lực | **T3** |
| 18 | Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. | - Động tác chân.- Trò chơi “chèo thuyền”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 19 | **10** | Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. | - Động tác lườn.- Trò chơi “chèo thuyền”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 20 | Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. | - Động tác bụng.- Trò chơi “chèo thuyền”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 21 | **11** | Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. | - Ôn động tác chân, lườn, bụng.- Trò chơi “chèo thuyền”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 22 | Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác diều hòa.  | - Động tác phối hợp.- Trò chơi “mèo đuổi chuột”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 23 | **12** | Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác diều hòa.  | - Động tác nhảy.- Trò chơi “mèo đuổi chuột”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 24 | Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác diều hòa.  | - Động tác điều hòa.- Trò chơi “mèo đuổi chuột”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 25 | **13** | Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác diều hòa.  | - Ôn động tác phối hợp, nhảy, điểu hòa.- Trò chơi “mèo đuổi chuột”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 26 | Bài thể dục | - Ôn bài thể dục.- Trò chơi “mèo đuổi chuột”- Bài tập phát triển thể lực. | **T5** |
| **Chủ đề: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản** |
| 27 | **14** | Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng | - Đi theo vạch kẻ thẳng hai tay phối hợp tự nhiên.- Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 28 | Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng | - Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang.- Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 29 | **15** | Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng | - Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dơ cao.- Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 30 | Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng | - Đi kiễng gót theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông.- Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 31 | **16** | Bài tập di chuyển theo vạch kẻ thẳng | - Bài tập phối hợp đi theo vạch kể thẳng- Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”- Bài tập phát triển thể lực. | **T5** |
| 32 | Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải. | - Đi theo vạch kẻ vòng trái (phải), hai tay phối hợp tự nhiên.- Trò chơi “bỏ khăn”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 33 | **17** | Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải. | - Đi theo vạch kẻ vòng trái (phải), hai tay dang ngang.- Trò chơi “bỏ khăn”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 34 | Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải. | - Đi kiễng gót theo vạch kẻ vòng trái (phải), hai tay chống hông.- Trò chơi “bỏ khăn”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 35 | **18** | **Trải nghiệm biểu diễn** **bài thể dục phát triển chung với nhạc.** | Trải nghiệm biểu diễn Bài thể dục. | **Trải nghiệm theo nhạc** |
| 36 | Sơ kết học kì 1 | Nhắc lại những kiến thức đã học. |  |
|  |  | **Học kì 2** |
| 37 | **19** | Bài tập phối hợp di chuyển vòng trái, vòng phải. | - Bài tập phối hợp đi thường theo vạch kẻ vòng trái, vòng phải.- Trò chơi “bỏ khăn”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 38 | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng | - Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng hai tay phối hợp tự nhiên.- Trò chơi “Con cóc là cậu ông trời”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 39 | **20** | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng | - Đi nhanh dần theo vạch kẻ thẳng hai tay chống hông.- Trò chơi “Con cóc là cậu ông trời”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 40 | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng | - Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ thẳng.- Trò chơi “Con cóc là cậu ông trời”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 41 | **21** | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng | - Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ thẳng.- Trò chơi “Con cóc là cậu ông trời”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 42 | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái, sang phải. | - Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (phải), hai tay phối hợp tự nhiên.- Trò chơi “Di chuyển tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 43 | **22** | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái, sang phải. | - Đi nhanh dần theo vạch kẻ vòng trái (phải), hai tay dang ngang.- Trò chơi “Di chuyển tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 44 | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái, sang phải. | - Đi nhanh chuyển sang chạy theo vạch kẻ hướng trái (phải), hai tay phối hợp tự nhiên.- Trò chơi “Di chuyển tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 45 | **23** | Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ sang trái, sang phải. | - Bài tập phối hợp di chuyển nhanh dần theo vạch kẻ hướng trái, hướng phải.- Trò chơi “Di chuyển tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T4** |
| 46 | Các động tác quỳ ngồi cơ bản | - Ngồi xổm, ngồi kiễng 2 gót chân.- Trò chơi “vượt hố tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 47 | **24** | Các động tác quỳ ngồi cơ bản | - Ngồi bệt thẳng chân.- Trò chơi “vượt hố tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 48 | Các động tác quỳ ngồi cơ bản | - Quỳ thấp, quỳ cao.- Trò chơi “vượt hố tiếp sức”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| 49 | **25** | Bài tập phối hợp các tư thế quỳ ngồi cơ bản | - Bài tập 1.- Trò chơi “Tung vòng vào đích”- Bài tập phát triển thể lực. | **T1** |
| 50 | Bài tập phối hợp các tư thế quỳ ngồi cơ bản | - Bài tập 2.- Trò chơi “Tung vòng vào đích”- Bài tập phát triển thể lực. | **T2** |
| 51 | **26** | Bài tập phối hợp các tư thế quỳ ngồi cơ bản | - Bài tập 3.- Trò chơi “Tung vòng vào đích”- Bài tập phát triển thể lực. | **T3** |
| **Chủ đề: Thể thao tự chọn** |
| 52 | **26** | Động tác di chuyển không bóng. | - Động tác nhảy: nhảy bằng 2 chân và nhảy bằng 1 chân.- Trò chơi “nhảy ôm bóng tiếp sức”.- Phát triển thể lực. | **T1** |
| 53 | **27** | Động tác di chuyển không bóng. | - Ôn động tác nhảy: nhảy bằng 2 chân và nhảy bằng 1 chân.- Trò chơi “nhảy ôm bóng tiếp sức”.- Phát triển thể lực. | **T2** |
| 54 | Động tác di chuyển không bóng. | - Động tác nhảy đứng.- Trò chơi “nhảy ôm bóng tiếp sức”.- Phát triển thể lực. | **T3** |
| 55 | **28** | Động tác di chuyển không bóng. | - Ôn động tác nhảy đứng.- Trò chơi “nhảy ôm bóng tiếp sức”.- Phát triển thể lực. | **T4** |
| 56 | Động tác dẫn bóng | - Động tác khởi động với bóng.- Trò chơi “dẫn bóng tiếp sức.- Phát triển thể lực. | **T1** |
| 57 | **29** | Động tác dẫn bóng | - Động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dẫn lên trước.- Trò chơi “dẫn bóng tiếp sức.- Phát triển thể lực. | **T2** |
| 58 | Động tác dẫn bóng | - Ôn động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dẫn lên trước.- Trò chơi “dẫn bóng tiếp sức.- Phát triển thể lực. | **T3** |
| 59 | **30** | Động tác dẫn bóng | - Ôn động tác dẫn bóng cao tay tại chỗ và di chuyển nhanh dẫn lên trước.- Trò chơi “dẫn bóng tiếp sức.- Phát triển thể lực. | **T4** |
| 60 | Động tác tung - bắt bóng bằng hai tay | - Động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay.- Trò chơi “lăn bóng bằng tay”.- Phát triển thể lực. | **T1** |
| 61 | **31** | Động tác tung - bắt bóng bằng hai tay | - Ôn động tác tại chỗ tung bóng ra trước bằng hai tay.- Trò chơi “lăn bóng bằng tay”.- Phát triển thể lực. | **T2** |
| 62 | Động tác tung - bắt bóng bằng hai tay | - Động tác di chuyển tung bắt bóng bằng hai tay.- Trò chơi “lăn bóng bằng tay”.- Phát triển thể lực. | **T3** |
| 63 | **32** | Động tác tung - bắt bóng bằng hai tay | - Ôn động tác di chuyển tung bắt bóng bằng hai tay.- Trò chơi “lăn bóng bằng tay”.- Phát triển thể lực. | **T4** |
| 64 | Động tác ném rổ hai tay trước ngực | - Động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự ly gần.- Trò chơi “Chuyền nhanh, nhảy nhanh”.- Phát triển thể lực. | **T1** |
| 65 | **33** | Động tác ném rổ hai tay trước ngực | - Ôn động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự ly gần.- Trò chơi “Chuyền nhanh, nhảy nhanh”.- Phát triển thể lực. | **T2** |
| 66 | Động tác ném rổ hai tay trước ngực | - Ôn động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự ly gần.- Trò chơi “Chuyền nhanh, nhảy nhanh”.- Phát triển thể lực. | **T3** |
| 67 | **34** | Động tác ném rổ hai tay trước ngực | - Ôn động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự ly gần.- Trò chơi “Chuyền nhanh, nhảy nhanh”.- Phát triển thể lực. | **T4** |
| 68 | Động tác ném rổ hai tay trước ngực | - Ôn động tác tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực cự ly gần.- Trò chơi “Chuyền nhanh, nhảy nhanh”.- Phát triển thể lực. | **T5** |
| 69 | **35** | Trải nghiệm : **Thi đua tâng cầu và chuyền cầu** | **Thi đua ném bóng vào rổ** | **Trải nghiệm** |
| 70 | Tổng kết môn học | Tổng kết môn học |  |