

## PHẦN MỘT

# NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ

### **A - GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC**

#### **1. Mục tiêu chương trình**

##### **a) Mục tiêu chung**

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

##### **b) Mục tiêu cấp THCS**

Môn Giáo dục thể chất giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng TDTT; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

#### **2. Yêu cầu cần đạt**

##### **a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung**

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã quy định tại chương trình tổng thể.

##### **b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp THCS**

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: Năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất gồm:

| TT | Năng lực đặc thù  | Yêu cầu cần đạt   |
|----|-------------------|---|
| 1  | Chăm sóc sức khoẻ | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.</li> <li>– 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 khoẻ.</li> <li>– Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.</li> </ul> |
| 2  | Vận động cơ bản   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tổ chất thể lực.</li> <li>– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.</li> <li>– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.</li> </ul>                           |
| 3  | Hoạt động TDTT    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.</li> <li>– Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.</li> <li>– Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.</li> </ul>          |

### 3. Nội dung Giáo dục thể chất cấp Trung học cơ sở

#### a) Mạch nội dung GDTC cấp THCS

| TT | Mạch nội dung môn học   | Nội dung cho mỗi lớp |       |       |       |
|----|-------------------------|----------------------|-------|-------|-------|
|    |                         | Lớp 6                | Lớp 7 | Lớp 8 | Lớp 9 |
| 1  | Kiến thức chung về GDTC | +                    | +     | +     | +     |
| 2  | Vận động cơ bản         | +                    | +     | +     | +     |
| 3  | Thể thao tự chọn        | +                    | +     | +     | +     |

b) Nội dung GDTC và yêu cầu cần đạt đối với HS lớp 6

| TT | NỘI DUNG  | YÊU CẦU CẦN ĐẠT   |
|----|---|---|
| 1  | <p><b>Phần một. KIẾN THỨC CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT</b></p> <p>Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT.</p>   | <p>Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng trong tập luyện và phát triển thể chất.</p>   |
| 2  | <p><b>Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b></p> <p>1. Chạy cự li ngắn (60 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy.</li> <li>– Chạy cự li ngắn 60 m.</li> <li>– Một số trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul> <p>2. Ném bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng.</li> <li>– Kĩ thuật ném bóng.</li> <li>– Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực.</li> </ul> <p>3. Chạy cự li trung bình</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy.</li> <li>– Kĩ thuật chạy cự li trung bình.</li> <li>– Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul> <p>4. Bài tập thể dục</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bài thể dục liên hoàn dành cho HS lớp 6.</li> <li>– Trò chơi phát triển khéo léo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Ném bóng; Chạy cự li trung bình.</li> <li>– Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy; làm quen với các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.</li> <li>– Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng. Thực hiện được kĩ thuật ném bóng.</li> <li>– Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn.</li> <li>– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động TCVĐ phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.</li> <li>– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.</li> <li>– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.</li> <li>– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.</li> <li>– Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.</li> </ul> |
| 3  | <p><b>Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn môn thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; các môn thể thao truyền thống của địa phương,...</li> <li>– TCVĐ hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao tự chọn.</li> <li>– Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn.</li> <li>– Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập.</li> <li>– Vận dụng được môn thể thao tự chọn để rèn luyện thân thể.</li> </ul>   |