|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS HÙNG VƯƠNG  **TỔ: KHTN- GDTC** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**  *Bình Thuận, ngày 21 tháng 9 năm 2023* |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC: GDTC, KHỐI 7**

(Năm học 2023 - 2024)

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp:** 04 **; Số học sinh:** 155 **;**

**2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên:** 04 ; **Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: ........ Đại học: 04 ; Trên đại học:.............

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt:.............; Khá: 04 ; Đạt:...............; Chưa đạt:........

**3. Thiết bị dạy học:** *(Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Thiết bị dạy học | Số lượng | Các bài thí nghiệm/thực hành | Ghi chú |
| 1 | Còi | 01 | Các tiết thực hành |  |
| 2 | Bộ xà, cột lưới đá cầu | 01 | Chủ đề đá cầu |  |
| 3 | Đồng hồ bấm giây | 01 | Chủ đề chạy cự ly ngắn  Chủ đề chạy cự ly trung bình |  |
| 4 | Dây đích | 01 | Chủ đề chạy cự ly ngắn  Chủ đề chạy cự ly trung bình |  |
| 5 | Thước dây | 01 | Chủ đề nhảy xa |  |
| 6 | Phấn | 05 hộp | Các tiết thực hành |  |
| 7 | Quả cầu đá | 10 | Chủ đề đá cầu |  |
| 8 | Bóng chuyền; ghế nhựa; nấm chiến thuật | 06; 04; 04 | Các tiết thực hành | *Tùy theo trò chơi ở mỗi chủ đề* |
| 9 | Tranh ảnh minh họa | 05 bộ/5 chủ đề | Các chủ đề: Chạy cự ly ngắn; Chạy cự ly trung bình; Nhảy xa; Bài tập thể dục; Đá cầu | *Tranh kỹ thuật theo chủ đề* |

**4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập** *(Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Tên phòng | Số lượng | Phạm vi và nội dung sử dụng | Ghi chú |
| 1 | Sân tập thể dục | 01 | Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao |  |
| 2 | Hố cát | 01 | Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao |  |
| 2 | Đường chạy cự li ngắn | 04 | Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao |  |
| 3 | Sân đá cầu | 02 | Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao |  |

**II. Kế hoạch dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Chủ đề**  **(1)** | **Số tiết**  **(2)** | **Yêu cầu cần đạt**  **(3)** |
| **1** | **Chế độ dinh dưỡng trong thể Thao.** | **0** | - Nhận biết được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.  - Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện  + Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường không khí để tập luyện.  + Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.  + Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường nước để tập luyện.  + Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện. |
| **2** | **CHẠY CỰ LY NGẮN 60M. (10 tiết )** | | |
| **- Bài 1:** **Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn**; **Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát** | **4 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn; biết và Phối hợp được các giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát; Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **- Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.** | **2 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn; biết và phối hợp được các giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.; Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**.  **-Kiểm tra: Chạy cự li ngắn** | **3 tiết**  **1 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn; biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh lựa chọn được nội dung học tập cũng như ngoài giờ học.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **3** | **NHẢY XA KIỂU NGỒI ( 14 tiết)** | | |
| **- Bài 1: Các động tác bổ trợ; Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.** | **4 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;  - Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường không khí để tập luyện  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 2: Giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy** | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **- Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.** | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;  - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn bay trên không và rơi xuống hố cát.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **- Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi** | **4 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;  - Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập |
| **4** | **CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH ( 9 tiết )** | | |
| **- Bài 1: Các động tác bổ trợ; Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng** | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình.  - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát**  **(3 tiết)** | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình.  - Học sinh thực hiện đúng và biết cách Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình**  (Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình) | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình.  - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **5** | **BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 30 nhịp (7 tiết )** | | |
|  | **- Bài 1 Bài thể dục liên hoàn**  **(Từ nhịp 1 đến nhịp 10)** | **2 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10)  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 2 Bài thể dục liên hoàn**  **(Từ nhịp 11 đến nhịp 20)** | **2 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 20)  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 3: Bài thể dục liên hoàn**  **(Từ nhịp 21 đến nhịp 30)**  **( hoàn thiện bài thể dục)** | **3 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 30)  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **6** | **TTTC (Đá cầu) : 24 tiết** | | |
|  | **Bài 1:**  **Bài tập bổ trợ kĩ thuật; kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân**. | **6 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.  - Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh biết được một số quy định cơ bản về lưới và cột lưới trong môn đá cầu  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **- Bài 2 :**  **Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.** | **6 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.  - Học sinh thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . |
| **Bài 3:Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.**  **.** | **6 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.  - Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .. |
| **Bài 4:Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân** | **6 tiết** | - Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.  - Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân.  - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.  - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .. |

**3. Kiểm tra, đánh giá định kỳ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian**  **(1)** | **Thời điểm**  **(2)** | **Yêu cầu cần đạt**  **(3)** | **Hình thức**  **(4)** |
| **Giữa Học kỳ 1**  (Nhảy xa kiểu ngồi) | **45 phút** | **Tuần 9** | -Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao.  -Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. | Thực hành |
| **Cuối Học kỳ 1**  (Chạy bền) | **45 phút** | **Tuần 18** | - Thực hiện được kỹ thuật thành tích Nhảy xa kiểu ngồi. - Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. | Thực hành |
| **Giữa Học kỳ II**  (Bài TD liên hoàn 30 nhịp) | **45 phút** | **Tuần 25** | -Học sinh thực hiện nhịp nhang thuần thục, được biên độ động tác từ nhịp 1 đến nhịp 30.  -Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.  - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. | Thực hành |
| **Cuối Học kỳ II**  (Đá Cầu: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân) | **45 phút** | **Tuần 35** | - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật thành tích kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân- Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. | Thực hành |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYỆT CỦA BGH** *(Ký, ghi rõ họ tên và đóng dấu)* | **DUYỆT CỦA TỔ CM** *(Ký, ghi rõ họ tên)* | **NGƯỜI XÂY DỰNG** *(Ký, ghi rõ họ tên* |
| Tạ Công Lâm Quốc Bảo | A signature on a white background  Description automatically generatedLê Thị Thanh | Hồ Thị Hồng Phú |