

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; nắm 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	<i>Tranh kỹ thuật theo chủ đề</i>
---	--------------------	----------------	--	-----------------------------------

**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	Hồ 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	<b>Chế độ dinh dưỡng trong thể Thao.</b>	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận biết được môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên.</li> <li>- Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện</li> <li>+ Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường không khí để tập luyện.</li> <li>+ Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.</li> <li>+ Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường nước để tập luyện.</li> <li>+ Lựa chọn và sử dụng được các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện.</li> </ul>
2	<b>CHẠY CỰ LY NGẮN 60M. (10 tiết )</b>		
	<b>- Bài 1: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn;</b>	<b>4 tiết</b>	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập hỗ trợ kỹ 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.

	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li><li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li></ul>
	<b>- Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b>	<b>2 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li><li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li></ul>
	<b>Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</b> <b>-Kiểm tra: Chạy cự li ngắn</b>	<b>3 tiết</b>  <b>1 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li><li>- Học sinh lựa chọn được nội dung học tập cũng như ngoài giờ học.</li><li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li></ul>
<b>3</b>	<b>NHẢY XA KIỂU NGỒI ( 14 tiết)</b>		
	<b>- Bài 1: Các động tác bổ trợ; Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b>	<b>4 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;</li><li>- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</li><li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li><li>- Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường không khí để tập luyện</li><li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.</li><li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li></ul>

			- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	<b>- Bài 2: Giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy</b>	<b>3 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> </ul>
	<b>- Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát.</b>	<b>3 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng giai đoạn bay trên không và rơi xuống hố cát.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> </ul>
	<b>- Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b>	<b>4 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi;</li> <li>- Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li><li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</li><li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li><li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li><li>- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li><li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li></ul>
- Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (3 tiết)	3 tiết	<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li><li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li><li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li><li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li><li>- Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện</li><li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li><li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li></ul>
- Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình)	3 tiết	<ul style="list-style-type: none"><li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li><li>- Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình</li><li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li><li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
<b>5</b>	<b>BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN 30 nhịp (7 tiết )</b>		
	<b>- Bài 1 Bài thể dục liên hoàn</b> <b>(Từ nhịp 1 đến nhịp 10)</b>	<b>2 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10)</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
	<b>- Bài 2 Bài thể dục liên hoàn</b> <b>(Từ nhịp 11 đến nhịp 20)</b>	<b>2 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 20)</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
	<b>- Bài 3: Bài thể dục liên hoàn</b> <b>(Từ nhịp 21 đến nhịp 30)</b>	<b>3 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 30)</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> </ul>

	( hoàn thiện bài thể dục)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
<b>6</b>	<b>TTTC (Đá cầu) : 24 tiết</b>		
	<b>Bài 1:</b> <b>Bài tập bổ trợ kĩ thuật; kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.</b>	<b>6 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật tăng cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh biết được một số quy định cơ bản về lưới và cột lưới trong môn đá cầu</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
	<b>- Bài 2 :</b> <b>Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</b>	<b>6 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .</li> </ul>
	<b>Bài 3:Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.</b>	<b>6 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật đá cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> </ul>

	.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập ..</li> </ul>
	<b>Bài 4: Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân</b>	<b>6 tiết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kỹ thuật đá cầu.</li> <li>- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân.</li> <li>- Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe.</li> <li>- Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập ..</li> </ul>

### 3. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

<b>Bài kiểm tra, đánh giá</b>	<b>Thời gian (1)</b>	<b>Thời điểm (2)</b>	<b>Yêu cầu cần đạt (3)</b>	<b>Hình thức (4)</b>
<b>Giữa Học kỳ 1</b> (Nhảy xa kiểu ngồi)	<b>45 phút</b>	<b>Tuần 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m đạt thành tích cao.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.</li> <li>- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.</li> </ul>	Thực hành
<b>Cuối Học kỳ 1</b> (Chạy bền)	<b>45 phút</b>	<b>Tuần 18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được kỹ thuật thành tích Nhảy xa kiểu ngồi.</li> <li>- Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.</li> </ul>	Thực hành



			- Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	
<b>Giữa Học kỳ II</b> (Bài TD liên hoàn 30 nhịp)	<b>45 phút</b>	<b>Tuần 25</b>	- Học sinh thực hiện nhịp nhàng 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 khỏe. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
<b>Cuối Học kỳ II</b> (Đá Cầu: Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân)	<b>45 phút</b>	<b>Tuần 35</b>	- Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật thành tích kỹ 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 khỏe, 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)***Tạ Công Lâm Quốc Bảo****DUYỆT CỦA TỔ CM***(Ký, ghi rõ họ tên)*

**Lê Thị Thanh****NGƯỜI XÂY DỰNG***(Ký, ghi rõ họ tên)*

**Hồ Thị Hồng Phú**

