

**TRƯỜNG THCS DƯƠNG HÀ**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, KHỐI LỚP: 7**  
**NĂM HỌC 2022 - 2023**

<b>HỌC KÌ</b>	<b>SỐ TUẦN</b>	<b>SỐ TIẾT/TUẦN</b>	<b>SỐ ĐẦU ĐIỂM TỐI THIỂU</b>		
			<b>KTTX</b>	<b>GK</b>	<b>CK</b>
<b>I</b>	<b>18</b>	<b>18 tuần x 2 tiết = 36 tiết</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>17</b>	<b>17 tuần x 2 tiết = 34 tiết</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>TT tiết</b>	<b>Bài học/ Chủ đề</b>	<b>Nội dung bài học</b>	<b>Ghi chú</b>
1	1	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát (Tiết 1)	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	
	2	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 1)	- Giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.	
2	3	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.	

		phát (Tiết 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	4	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giậm nhảy và bước bộ.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
3	5	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng .</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	6	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ (Tiết 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giậm nhảy và bước bộ.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức</li> </ul>	
4	7	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng .</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	8	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách đo đà.</li> <li>- Chạy đà.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi phát t- Giậm nhảy và bước bộ.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.riển sức nhanh.</li> </ul>	
5	9	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng (Tiết 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy giữa quãng .</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	10	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách đo đà.</li> <li>- Chạy đà.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
6	11	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	12	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy (Tiết 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách đo đà.</li> <li>- Chạy đà.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
7	13	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	14	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật bay trên không.</li> <li>- Kỹ thuật rơi xuống cát.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
8	15	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	16	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật bay trên không.</li> <li>- Kỹ thuật rơi xuống cát.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
9	17	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m (Tiết 9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m.</li> <li>- Một số điểm lưu ý về KT trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
	18	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật bay trên không.</li> <li>- Kỹ thuật rơi xuống cát.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	

10	19	Kiểm tra đánh giá giữa kì I	<b>Chạy cự li ngắn</b>	
	20	Bài 3: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiết 10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật bay trên không.</li> <li>- Kỹ thuật rơi xuống cát.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
11	21	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng (Tiết 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</li> <li>- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	
	22	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi (Tiết 11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
12	23	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng (Tiết 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng.</li> <li>- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	
	24	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi (Tiết 12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
13	25	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	

	26	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 13)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
14	27	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	
	28	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi (Tiết 14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức nhanh.</li> </ul>	
15	29	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát (Tiết 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	
	30	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	
16	31	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.</li> <li>- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức bền.</li> </ul>	

	32	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 8)	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	
17	33	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong cự ly trung bình (Tiết 9)	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	
	34	Kiểm tra học kì I	<b>Lựa chọn 1 trong những chủ đề đã học</b>	
18	35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD	<b>Gập bụng, chạy nhanh 30m</b>	
	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD	<b>Tại chỗ bật xa</b>	

## HỌC KÌ II

Tuần	TT tiết	Bài học/ Chủ đề	Nội dung bài học	Ghi chú
19	37	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10) (Tiết 1)	- Từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	38	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (Tiết 1)	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. - Bài tập phối hợp đồng đội.	

			-TCVĐ.	
20	39	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 1 đến nhịp 10) (Tiết 2)	- Từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	40	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (Tiết 2)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	
21	41	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 20) (Tiết 3)	- Từ nhịp 11 đến nhịp 20. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	42	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (Tiết 3)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	
22	43	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 11 đến nhịp 20) (Tiết 4)	- Từ nhịp 11 đến nhịp 20. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	44	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (Tiết 4)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	
23	45	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 5)	- Từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo.	



	46	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 5)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ..	
24	47	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 6)	- Từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	48	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 6)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	
25	49	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn (Từ nhịp 21 đến nhịp 30) (Tiết 7)	- Từ nhịp 21 đến nhịp 30. - Trò chơi phát triển khéo léo.	
	50	Kiểm tra đánh giá giữa học kì II	<b>Bài thể dục liên hoàn</b>	
26	51	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 7)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	
	52	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 8)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân. -Bài tập phối hợp đồng đội. -TCVĐ.	

27	53	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 9)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. -Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. -TCVĐ.	
	54	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 10)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. -Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. -TCVĐ.	
28	55	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 11)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. -Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. -TCVĐ..	
	56	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 12)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. -Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. -TCVĐ.	
29	57	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 13)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân. -Một số điều luật trong thi đấu bóng đá. -TCVĐ..	
	58	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 14)	-Bài tập bổ trợ.	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.</li> <li>-Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.</li> <li>-TCVĐ.</li> </ul>	
30	59	Bài 2: Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bài tập bổ trợ.</li> <li>-Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.</li> <li>-Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.</li> <li>-TCVĐ..</li> </ul>	
	60	Bài 2: Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bài tập bổ trợ.</li> <li>-Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.</li> <li>-Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.</li> <li>-TCVĐ..</li> </ul>	
31	61	Bài 2: Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bài tập bổ trợ.</li> <li>-Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.</li> <li>-TCVĐ.</li> </ul>	
	62	Bài 2: Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.( Tiết 18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bài tập bổ trợ.</li> <li>-Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân.</li> <li>-Một số điều luật trong thi đấu bóng đá.</li> <li>-TCVĐ.</li> </ul>	
32	63	Bài 3: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bài tập bổ trợ.</li> <li>-Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân.</li> <li>-TCVĐ.</li> </ul>	

	64	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 20)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. -TCVĐ.	
33	65	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 21)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. -TCVĐ.	
	66	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 22)	Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. -TCVĐ	
34	67	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 23)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. -TCVĐ.	
	68	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân ( Tiết 24)	-Bài tập bổ trợ. -Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân. -TCVĐ..	
35	69	Kiểm tra đánh giá cuối học kì II	<b>Lựa chọn 1 trong các nội dung đã được học.</b>	
	70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD	Kiểm tra chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng	

*Dương Hà, ngày tháng năm 2022*

**NGƯỜI LẬP KHDH**

**TM BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**

**Hoàng Mạnh Hà**



**Nguyễn Thị Bích Thủy**