

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN GDTC LỚP 7 - BỘ SÁCH KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG**

**NĂM HỌC: 2022 - 2023**

**Học kỳ I: 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết**

**Học kỳ II: 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết**

Chủ đề	Tên bài	Số tiết theo bài	Tuần	Tiết theo kế hoạch giáo dục môn học	Nội dung tiết học
Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi	Bài 1: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	3 tiết	1	1	- Học: Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần I: Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên)
				2	- Học: Một số điều trong thi đấu điền kinh (Môn nhảy xa) - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-1: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập)
			2	3	- Ôn Giai đoạn giậm nhảy và bước bộ - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-2: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập.
				4	- Học: Cách đo đà - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-3: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập)
			3	5	- Học: Chạy đà - Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện (Phần II-4: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để luyện tập)
				6	- Ôn Cách đo đà, Chạy đà - Trò chơi: Ai chạm bóng nhiều lần
Chủ đề 2: Nhảy xa kiểu ngồi	Bài 2: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	3 tiết	3	7	- Học: Kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng
				8	- Học: Kỹ thuật rơi xuống cát - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức
	4	9	- Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng		
		10	- Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức		
	4	9	- Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Thực hiện thế nào cho đúng		
		10	- Phối hợp Kỹ thuật rơi xuống cát và kỹ thuật bay trên không - Trò chơi: Nhảy dây tiếp sức		

	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi	4 tiết	6	11	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi - Trò chơi: Kết bạn
				12	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi - Một số điều luật trong thi đấu môn điền kinh (Môn nhảy xa)
			7	13	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi - Trò chơi: Lò có vượt rào
				14	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngòi - Trò chơi: Lò có vượt rào
Kiểm tra giữa học kỳ I		1 tiết		15	- Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi
Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 60m 9 tiết	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	2 tiết	8	16	- Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức
	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	3 tiết	9	17	- Học: Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh
				18	- Học: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi: Vượt sông
			10	19	- Học: Một số điểm lưu ý trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch
				20	- Học: Một số điều luật trong thi đấu điền kinh (Trong các cuộc thi đấu có cự ly dưới 400m). - Trò chơi: Vượt sông
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m	4 tiết	11	21	- Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Phối hợp lăn bóng theo vạch
				22	- Học: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m - Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m
			12	23	- Học: Một số điểm cần lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m - Trò chơi: Chạy con thoi 4 x 10m
				24	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m - Trò chơi: Phối hợp lăn bóng theo vạch
	Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	2 tiết	13	25	- Học: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng - Trò chơi: Chạy vòng qua nắm
26				- Học: Hiện tượng "Cực điểm" trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục - Trò chơi: Chuyển bóng tiếp sức	

Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình	Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	3 tiết	14	27	- Học: Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: Đổi chỗ	
				28	- Học: Một số điểm luật trong thi đấu điền kinh (VĐV phạm luật và bị truất quyền thi đấu chạy cự ly trung bình) - Trò chơi: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức	
			15	29	- Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Trò chơi: Chạy luân cọc và bật nhảy tiếp sức	
				30	- Học: Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh	
			16	31	- Học: Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Hái nấm	
	32	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh				
	33	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly trung bình - Trò chơi: Hái nấm				
	17	4 tiết	34	Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m		
			34	Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60m		
	Kiểm tra cuối học kỳ I		1 tiết			
Chủ đề 4: Bài thể dục liên hoàn 7 tiết	Bài 1: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10	2 tiết	18	35	- Học: từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức	
				36	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi: Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang đến đích	
	Bài 2: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20	2 tiết	19	37	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Học: từ nhịp 11 đến nhịp 20 - Trò chơi: Di chuyển giữ bóng	
				38	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20 - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn	
	Bài 3: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30	3 tiết	20	39	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 20 - Học: từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi: Vịt sang sông	
				40	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 - Trò chơi: Lò cò tập thể	
			21	41	- Phối hợp từ nhịp 1 đến nhịp 30 - Trò chơi: Lò cò tập thể	
				42	- Học: Tăng bóng bằng đùi - Trò chơi: Bạn nào nhanh hơn	
	Chủ đề 5	Bài 1:		22	43	- Học: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Thi đá bóng trúng đích

Thể thao tự chọn (Bóng đá) 24 tiết	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân	8 tiết	23	44	- Học: Tại chỗ đá bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Bạn nào nhanh hơn
				45	- Học: Tung bóng bằng đùi - Trò chơi: Bạn nào nhanh hơn
				46	- Học: Tại chỗ đá bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Bạn nào nhanh hơn
Chủ đề: 5 Thể thao tự chọn (Bóng đá) 24 tiết	Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân	8 tiết	24	47	- Học: Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi: Thi đá bóng trúng đích
				48	- Học: Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi: Bạn nào nhanh hơn
Kiểm tra giữa học kỳ II		1 tiết	25	49	- Học: Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi: Thi đá bóng trúng đích
				50	- Kiểm tra tại chỗ đá bóng bằng mu bàn chân
Chủ đề: 5 Thể thao tự chọn (Bóng đá) 24 tiết	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	8 tiết	26	51	- Học: Lăn bóng bằng bàn chân - Trò chơi: Thi tung bóng bằng đùi
				52	- Học: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân - Trò chơi: Đội trưởng
			27	53	- Ôn Lăn bóng bằng bàn chân - Trò chơi: Thi tung bóng bằng đùi
				54	- Ôn: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân - Trò chơi: Đội trưởng
			28	55	- Ôn Lăn bóng bằng bàn chân - Trò chơi: Thi tung bóng bằng đùi
				56	- Ôn: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân - Trò chơi: Đội trưởng
			29	57	- Học: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá - Trò chơi: Đội trưởng
				58	- Ôn: Kỹ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân - Trò chơi: Đội trưởng
Chủ đề: 5 Thể thao tự chọn	Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng	8 tiết	30	59	- Học: Tại chỗ quay sang phải, sang trái, chạy đột ngột giảm tốc độ - Trò chơi: Nhảy lò cò đồng đội
				60	- Học: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức
			31	61	- Phối hợp tại chỗ quay sang phải, sang trái, chạy đột ngột giảm tốc độ - Trò chơi: Nhảy lò cò đồng đội
				62	- Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức

(Bóng đá) 24 tiết	bằng mu trong bàn chân	o uet	32	63	- Phối hợp tại chỗ quay sang phải, sang trái, chạy đột ngột giảm tốc độ - Trò chơi: Nhảy lò cò đồng đội
				64	- Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức
			33	65	- Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức
				66	- Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi: Dẫn bóng tiếp sức
Kiểm tra cuối học kỳ II	1 tiết	34	67	Kiểm tra kỹ thuật dẫn bóng bằng mu bàn chân	
Kiểm tra TCRL TT	1 tiết		68	Kiểm tra chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng	
Kiểm tra TCRL TT	1 tiết	35	69	Kiểm tra nội dung Chạy tùy sức 5 phút	
Kiểm tra TCRL TT	1 tiết		70	Kiểm tra nội dung Bật xa tại chỗ	









