|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS………………….  **TỔ : .........................................** | CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC (TỔ CHUYÊN MÔN)**

**Môn: GDTC 7**

**Năm học: 2022 – 2023**

*Học kì I: 2 tiết/tuần x 18 tuần = 36 tiết (Từ tiết 1 – 36)*

*Học kì II: 2 tiết/tuần x 17 tuần = 34 tiết (Từ tiết 37 – 70)*

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp: …; Số học sinh:......**

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

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt: …; Khá: …

**3. Thiết bị dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Còi, cờ xuất phát | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 2 | Đồng hồ bấm giây | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 3 | Nấm (maxco) | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 4 | Hố nhảy | … hố | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi |  |
| 5 | Thước đo, chang cát, cuốc | .…cái | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi |  |
| 6 | Cầu đá | … quả | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 7 | Lưới đá cầu | … cái | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 8 | Cột đa năng | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 9 | Sân đá cầu ngoài trời | … sân | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 10 | Tranh kĩ thuật chạy cự li ngắn | … bộ | Chủ đề: Chạy cự li ngắn 60m |  |
| 11 | Tranh kĩ thuật chạy cự li trung bình | … bộ | Chủ đề: Chạy cự li trung bình |  |
| 12 | Tranh kĩ thuật Nhảy xa kiểu ngồi | … bộ | Chủ đề: Nhảy xa kiểu ngồi |  |
| 13 | Tranh kĩ thuật bài thể dục | … bộ | Chủ đề: Bài thể dục |  |
| 14 | Tranh kĩ thuật Đá cầu. | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |

**4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên phòng** | **Số lượng** | **Phạm vi và nội dung sử dụng** | **Ghi chú** |
| 1 | Nhà đa năng | … | Học chủ đề bài thể dục và các chủ đề khác do điều kiện khách quan như mưa, sân trơn, thời tiết khắc nhiệt,..... |  |
| 2 | Sân GDTC | 01 | Học các chủ đề về Chạy, Nhảy xa |  |
| 3 | Sân Đá cầu | 02 | Học chủ đề Đá cầu |  |

**II. Kế hoạch dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Bài học** | **Số tiết** | **Yêu cầu cần đạt** |
|  |  |  |
| **PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG** | | | |
|  | **0** | Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập. | **Lồng ghép vào một số tiết học** | 1. Kiến thức  - Nhận biết được các yếu tố của môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất (các yếu tố của không khí, ánh sáng mặt trời, nước, địa hình)  - Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để luyện tập  2.Kĩ năng: Thực hành đúng chế độ và yêu cầu luyện tập trong các điều kiện khác nhau của môi trường để nâng cao thể chất  3.Thái độ: Thường xuyên chú ý đến ảnh hưởng của điều kiện tự nhiên đối với quá trình rèn luyện thân thể. |
| **PHẦN 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** | | | | |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn (60m)** | | | | |
| **1** | **1** | **Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát** | **2** | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được nội dung và yêu cầu phối hợp các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát.  - Biết cách luyện tập.  2. Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát.  3. Thể lực: có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng với tín hiệu biết trước và sức mạnh tốc độ.  4. Thái độ: Nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và rèn luyện thể lực. |
| **2** |
| **2** | **3** | **Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát** | **3** | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp các giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  - Biết cách luyện tập và một số điều luật trong thi đấu điền kinh  2. Kĩ năng: Phối hợp được các giai đoạn chạy lao sau xuất phát với giai đoạn chạy giữa quãng  3. Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh tốc độ  4.Thái độ: Chủ động kiên trì trong học tập và tự rèn luyện |
| **4** |
| **3** | **5** |
| **6** | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn** | **4** | 1. Kiến thức: Nhận biết được nội dung, yêu cầu luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn, biết cách luyện tập  2. Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được các giai đoạn chạy cự li ngắn  3.Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực phản ứng và sức mạnh tốc độ  4. Thái độ: Tích cực hợp tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn |
| **4** | **7** |
| **8** |
| **5** | **9** |
| **Chủ đề 2. Nhảy xa kiểu ngồi** | | | |
| **10** | **Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ  2. Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ  3. Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bộc phát  4. Thái độ: Tích cực chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn |
| **6** | **11** |
| **12** |
| **7** | **13** | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật chạy đà và cách  phối hợp với giậm nhảy và bước bộ.  2. Kĩ năng: Thực hiện kĩ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy bước bộ  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bộc phát và năng lực liên kết vận động  4. Thái độ: Nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động, tích cực hợp tác trong luyện tập. |
| **14** |
| **8** | **15** |
| **16** | **Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát** | **2** | 1. Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập các giai đoạn vay trên không và rơi xuống cát  2. Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bộc phát và năng lực liên kết vận động  4. Thái độ: Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn. |
| **9** | 17 |
| **18** | **Kiểm tra giữa học kì 1** | **1** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| **10** | **19** | **Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát (Tiếp)** | **2** | 1. Kiến thức: Nhận biết được kĩ thuật và cách luyện tập các giai đoạn vay trên không và rơi xuống cát  2. Kĩ năng: Thực hiện và phối hợp được kĩ thuật giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bộc phát và năng lực liên kết vận động  4. Thái độ: Chủ động, nghiêm túc giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn. |
| **20** |
| **11** | **21** | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi** | **4** | 1. Kiến thức: Nhận biết được nội dung yêu cầu và cách luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi, biết vận dụng một số đấu luật trong thi đấu điền kinh để học tập và rèn luyện  2. Kĩ năng: Phối hợp được các giai đoạn của kĩ thuật  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và sức mạnh bộc phát và năng lực liên kết vận động  4. Thái độ: Tích cự tìm kiếm và chia sẻ thông tin về nội dung chủ đề với các bạn |
| **22** |
| **12** | **23** |
| **24** |
| **Chủ đề 3: Chạy cự li trung bình** | | | | |
| **13** | **25** | **Bài 1: Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng** | **2** | 1. Kiến thức: Nhận biết được nội dung yêu cầu trong phối hợp các hoạt động chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng. Biết cách luyện tập và khắc phục hiện tượng “ cực điểm “ xảy ra khi chạy cự li trung bình  2. Kĩ năng : Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ : Nỗ lực tự học, tự rèn luyện thân thể hàng ngày |
| **26** |
| **14** | **27** | **Bài 2: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được nội dung yêu cầu phối hợp giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau giai đoạn xuất phát. Biết cách luyện tập  2. Kĩ năng: Phối hợp được các hoạt động trong chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Chủ động lựa chọn các bài tập phù hợp với bản thân RLTT. |
| **28** |
| **15** | **29** |
| **30** | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình** | **1** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng:  - Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Phối hợp được các gia đoạn chạy cự li trung bình  3. Thể lực: Có sự phát triền về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.  4.Thái độ: Chủ động kiên trì trong tập luyện |
| **16** | **31** | **Kiểm tra cuối học kì 1** | **2** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| **32** |
| **17** | **33** | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình ( Tiếp)** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng:  - Thực hiện được các yêu cầu về phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.  - Phối hợp được các gia đoạn chạy cự li trung bình  3. Thể lực: Có sự phát triền về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.  4.Thái độ: Chủ động kiên trì trong tập luyện |
| **34** |
| **18** | **35** |
| **Chủ đề 4: Bài tập thể dục** | | | |
| **36** | **Bài 1: Bài TD liên hoàn ( từ nhịp 1 – 10)** | **2** | 1. Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.  2. Kĩ năng: Thực hiện được động tác đúng trình tự và nhịp điệu  3. Thể lực: Có sự phát triển liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  4. Thái độ: Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. |
| **19** | **37** |
| **Bài 2: Bài TD liên hoàn ( từ nhịp 11 – 20)** | **2** | 1. Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.  2. Kĩ năng : Thực hiện được động tác đúng trình tự và nhịp điệu. Có sự phát triền về năng lực liên kết vận động.  3. Thể lực: Có sự phát triển liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  4. Thái độ: Thường xuyên rèn luyện tư thế đúng và đẹp |
| **38** |
| **20** | **39** |
| **40** | **Bài 3: Bài TD liên hoàn ( từ nhịp 21 – 30)** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được các động tác, biết cách luyện tập.  2. Kĩ năng Thực hiện được động tác đúng trình tự và nhịp điệu.  3. Thể lực: Có sự phát triển liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  4. Thái độ:Tự giác kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học. |
| **21** | **41** |
| **42** |
| **Phần 3: THỂ THAO TƯ CHỌN**  **(Riêng chủ đề TTTC các trường tự xây dựng cho phù hợp với đơn vị mình dựa vào khung mẫu dưới đây)**  **Trường THCS …………….. chọn dạy chủ đề: Đá cầu** | | | | |
| **22** | **43** | **Bài 1: Kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân** | **6** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật tâng cầu bằng má trong bàn chân; Biết một số qui định cơ bản về lưới và cột căng lưới trong môn Đá cầu  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Tự giác, tích cực trong tập luyện |
| **44** |
| **23** | **45** |
| **46** |
| **24** | **47** |
| **48** |
| **25** | **49** | **Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Tự giác rèn luyện, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện |
| **50** |
| **26** | **51** |
| **52** | **Kiểm tra giữa HKII** | **1** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| **27** | **53** | **Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng: Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi có sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Tự giác rèn luyện, đoàn kết và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện |
| **54** |
| **28** | **55** |
| **56** | **Bài 3: Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi** | **6** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Chăm chỉ tập luyện và vận dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi để rèn luyện hàng ngày |
| **29** | **57** |
| **58** |
| **30** | **59** |
| **60** |
| **31** | **61** |
| **62** | **Bài 4: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân** | **3** | 1.Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2.Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, phối hợp di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện |
| **32** | **63** |
| **64** |
| **33** | **65** | **Kiểm tra cuối học kì 2** | **2** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |
| **66** |
| **34** | **67** | **Bài 4: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân** | **3** | 1. Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu luyện tập, biết cách tự tập luyện  2. Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân, phối hợp di chuyển tiến, lùi và chuyền cầu bằng má trong bàn chân  3. Thể lực: Có sự phát triển về sức mạnh của chân và năng lực liên kết vận động.  4. Thái độ: Đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện |
| **68** |
| **35** | **69** |
| **70** | **Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT** | **1** | **Thực hiện theo chuẩn kiến thức, năng lực, phẩm chất của nội dung tiến hành kiểm tra.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* | *…., ngày tháng năm 20…*  **HIỆU TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |