

**Phụ lục III**

**KHUNG KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

*(Kèm theo Công văn số /SGDDĐT-GDTrH ngày tháng năm 2021 của Sở GDĐT)*

**TRƯỜNG THCS PHAN BÁ PHIẾN**  
**TỔ : KHOA HỌC XÃ HỘI**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC: GIÁO DỤC THỂ CHẤT, LỚP 7**

**(Năm học 2023 - 2024)**

**I. Kế hoạch dạy học**

**1. Phân phối chương trình**

<b>TT</b>	<b>Bài học (1)</b>	<b>Nội dung (2)</b>	<b>Thứ tự tiết dạy (3)</b>	<b>Thời điểm (4)</b>	<b>Thiết bị dạy học (5)</b>	<b>Địa điểm dạy học (6)</b>
1	<b><i>Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</i></b>	- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức bền	Tiết 1	Tuần 1	Phiếu kiểm tra. Đồng hồ, máy đo huyết áp (có thể), cân, thước đo.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

2	<b>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b>	Giậm nhảy và bước bộ.	Tiết 2		Còi, thước đo, hồ cát.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
3	<b>Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng</b>	- Hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền.	Tiết 3	Tuần 2	Còi, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
4	<b>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.</b>	- Ôn kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 4		Còi, thước đo, hồ cát.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
5	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</b>	- Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức bền.	Tiết 5	Tuần 3	Còi, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
6	<b>Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ</b>	- Ôn kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	Tiết 6		Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
7	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</b>	Phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.	Tiết 7	Tuần 4	Còi, đồng hồ bấm giờ, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
8	<b>Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy.</b>	- Cách đo đà và chạy đà - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 8		Còi, thước đo, hồ cát.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
9	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát</b>	- Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	Tiết 9	Tuần 5	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
10	<b>Kĩ thuật chạy đà</b>	- Ôn cách đo đà và chạy đà	Tiết		Còi, thước đo	Sân Giáo dục thể chất

	<i>và giậm nhảy.</i>	- Trò chơi phát triển sức mạnh.	10			chất (GDTC)
11	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Trò chơi phát triển sức bền.	Tiết 11	Tuần 6	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
12	<i>Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.</i>	Ôn cách đo đà và chạy đà.	Tiết 12		Còi, thước đo	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
13	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	- Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.	Tiết 13	Tuần 7	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
14	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	- Kỹ thuật bay trên không. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 14		Còi, thước đo	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
15	<i>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</i>	- Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.	Tiết 15	Tuần 8	Còi, đồng hồ bấm giây, giây đích.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
16	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	- Ôn kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát.	Tiết 16		Còi, thước đo	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
17	<i>Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</i>	- Ôn kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 17	Tuần 9	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
18	<b>KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I (CCLTB)</b>		Tiết 18		Còi, đồng hồ bấm giây, giây đích.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

19	<b>Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát.</b>	- Ôn kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 19	Tuần 10	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
20	<b>Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.</b>	- Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình.	Tiết 20			Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
21	<b>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b>	- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 21	Tuần 11	Còi, tranh ảnh, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
22	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)</b>	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 22		Còi, tranh ảnh,	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
23	<b>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi</b>	- Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.	Tiết 23	Tuần 12	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
24	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)</b>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 10 - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 24		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
25	<b>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</b>	- Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 25	Tuần 13	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
26	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp</b>	Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20.	Tiết 26		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất

	<b>11 đến nhịp 20)</b>					(GDTC)
27	<b>Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.</b>	- Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.	Tiết 27	Tuần 14	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
28	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20).</b>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 20.  - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 28		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
29	<b>Kĩ thuật dẫn bóng</b>	- Bài tập bổ trợ  - Dẫn bóng trên đường vòng	Tiết 29	Tuần 15	Còi, thước đo, hồ nhảy	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
30	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30).</b>	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30.  - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 30		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
31	<b>Kĩ thuật dẫn bóng</b>	- Ôn bài tập bổ trợ  - Ôn dẫn bóng trên đường vòng	Tiết 31	Tuần 16	Còi, video, tranh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
32	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30).</b>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30.  - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 32		Tranh, còi	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
33	<b>Kĩ thuật dẫn bóng</b>	- Ôn bài tập bổ trợ  - Ôn dẫn bóng trên đường vòng	Tiết 33	Tuần 17	Còi, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
34	<b>Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 30).</b>	- Ôn bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30  - Trò chơi phát triển khéo léo.	Tiết 34		Còi, tranh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

35	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b>	- Ôn bài tập bổ trợ - Ôn dẫn bóng trên đường vòng	Tiết 35	Tuần 18	Còi, bàn ghế GV kiểm tra	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
36	<b>KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I</b> <b>(Bài Thể Dục Liên Hoàn)</b>		Tiết 36		Còi, bàn ghế GV kiểm tra	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

## HỌC KỲ II

STT	Bài học (1)	Nội dung (2)	Thứ tự tiết dạy (3)	Thời điểm (4)	Thiết bị dạy học (5)	Địa điểm dạy học (6)
37	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.</b>	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 37	Tuần 19	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
38	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b>	- Ôn dẫn bóng trên đường vòng  - Trò chơi vận động	Tiết 38		Còi, tranh ảnh, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
39	<b>Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất</b>	- Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 39	Tuần 20	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

	<i>phát.</i>					
40	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn dẫn bóng trên đường vòng</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ.</li> </ul>	Tiết 40		Còi, tranh ảnh, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
41	<b>Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức mạnh.</li> </ul>	Tiết 41	Tuần 21	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
42	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn bài tập bổ trợ</li> <li>- Ôn dẫn bóng trên đường vòng</li> </ul>	Tiết 42		Còi, tranh ảnh, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
43	<b>Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</li> <li>- Trò chơi phát triển sức mạnh.</li> </ul>	Tiết 43	Tuần 22	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
44	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn bài tập bổ trợ</li> <li>- Ôn dẫn bóng trên đường vòng</li> </ul>	Tiết 44		Còi, tranh ảnh, video	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
45	<b>Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.</li> <li>- Một số điều luật trong thi đấu điền kinh.</li> </ul>	Tiết 45	Tuần 23	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
46	<b>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất.</li> </ul>	Tiết 46		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất

	<i>tay trước ngực bật đất.</i>	- Trò chơi vận động.				(GDTC)
47	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	- Phối hợp chạy giữa quãng và về đích. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 47	Tuần 24	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
48	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Ôn tại chỗ chuyển bóng hai tay trước ngực bật đất. - Trò chơi vận động	Tiết 48		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
49	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	- Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn (60m). - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 49	Tuần 25	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
50	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Ôn bài tập bổ trợ	Tiết 50		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
51	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	- Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức mạnh.	Tiết 51	Tuần 26	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
52	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	- Ôn tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực bật đất. - Trò chơi vận động	Tiết 52		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
53	<b>KIỂM TRA</b>	<b>II (NỘI DUNG CCLN 60m)</b>	Tiết	Tuần	Còi, đồng hồ	Sân Giáo dục thể



	<b>GIỮA HỌC KỲ</b>		53	27	bám giầy, giầy đích. tranh ảnh	chất (GDTC)
54	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tại chỗ chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</li> <li>- Trò chơi vận động</li> </ul>	Tiết 54		Còi, đồng hồ bám giầy, giầy đích.	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
55	<i>Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60m)</li> <li>- Trò chơi phát triển sức mạnh.</li> </ul>	Tiết 55	Tuần 28	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
56	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phối hợp đồng đội</li> <li>- Trò chơi vận động</li> </ul>	Tiết 56		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
57	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn nài tập phối hợp đồng đội</li> <li>- Ôn bài tập bổ trợ</li> </ul>	Tiết 57	Tuần 29	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
58	<i>Kỹ thuật chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phối hợp đồng đội</li> <li>- Trò chơi vận động</li> </ul>	Tiết 58		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
59	<i>Kỹ thuật hai bước ném rổ</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai bước ném rổ một tay trên vai</li> </ul>	Tiết 59	Tuần 30	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

	<i>một tay trên vai.</i>	- Ôn bài tập bổ trợ				
60	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Ôn hai bước ném rổ một tay trên vai. - Trò chơi vận động	Tiết 60		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
61	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Ôn hai bước ném rổ một tay trên vai. - Ôn bài tập bổ trợ	Tiết 61	Tuần 31	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
62	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động	Tiết 62		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
63	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Bài tập phối hợp đồng đội - Ôn bài tập bổ trợ	Tiết 63	Tuần 32	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
64	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Bài tập phối hợp đồng đội - Trò chơi vận động	Tiết 64		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
65	<b>Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.</b>	- Bài tập phối hợp đồng đội - Ôn bài tập bổ trợ	Tiết 65	Tuần 33	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
66	<b>Kĩ thuật hai</b>	- Bài tập phối hợp đồng đội	Tiết		Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể

	<i>bước ném rổ một tay trên vai.</i>	- Trò chơi vận động	66			chất (GDTC)
67	<b>KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II</b>	<b>(TTTC Bóng Rổ)</b>	Tiết 67	Tuần 34	Còi, tranh ảnh	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
68	<b>Kiểm tra (TLCN) Nội dung 1&amp;2</b>	- Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng	Tiết 68		Còi, bàn ghế GV kiểm tra	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
69	<b>Kiểm tra (TLCN) Nội dung 3</b>	Chạy 30m xuất phát cao	Tiết 69	Tuần 35	Còi, bàn ghế GV kiểm tra	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)
70	<b>Kiểm tra (TLCN) Nội dung 4</b>	Chạy tùy sức 5 phút	Tiết 70		Còi, bàn ghế GV kiểm tra	Sân Giáo dục thể chất (GDTC)

## 2. 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	45 phút	Tuần 9	Chạy cự li trung bình	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45 phút	Tuần 18	Bài thể dục liên hoàn	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 27	Chạy cự li ngắn (60m)	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45 phút	Tuần 35	Thể Thao Tự Chọn (Bóng rổ)	Thực hành

## II. Nhiệm vụ khác (nếu có):(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)

-Tổ chức Hội Khỏe Phù Đổng cấp trường năm học 2023 - 2024; huấn luyện đội tuyển học sinh năng khiếu TDTT tham gia giải Thể thao HS cấp huyện năm học 2023 – 2024.

*Tam Tiến, ngày 03 tháng 09 năm 2023*

**TỔ TRƯỞNG**



**Nguyễn Đức Nghiễm**

**GIÁO VIÊN**