

UBND HUYỆN TÂN HỒNG
TRƯỜNG THCS TÂN HỘ CƠ

**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7
NĂM HỌC 2024 - 2025**

Tân Hộ Cơ, Tháng 9 năm 2024
Tài liệu lưu hành nội bộ

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH
MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT: LỚP 7
NĂM HỌC 2024-2025

Cả năm : 35 tuần x 2 tiết / tuần = 70 tiết

Học kỳ 1: 18 tuần x 2 tiết / tuần = 36 tiết

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

Tuần CM	Tiết	Chủ đề/Bài học	Yêu cầu cần đạt (Quy định trong chương trình môn học)	Ghi chú
HỌC KÌ I				
Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT (Dạy tích hợp vào từng chủ đề)				
		Chủ đề: Bài thể dục (7 tiết)		
1	1	- Giới thiệu Bài thể dục liên hoàn lớp 7 - Học: Bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 17. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn).	- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 17 - Thực hiện được trò chơi	
	2	- Ôn tập: Bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 17. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn).		
2	3	- Ôn tập: Bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 17; - Học từ nhịp 18 đến nhịp 32. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn).	- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp 32 - Thực hiện được trò chơi	
	4	- Ôn tập: Bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
3	5	- Ôn tập: Bài Thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32.	- Thực hiện đúng từ nhịp 1 đến nhịp	

		- Trò chơi: Lò cò tiếp sức (hoặc do Gv chọn).	32	
	6	- Hoàn thiện: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn)	- Thực hiện được trò chơi - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	7	- Hoàn thiện: Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 32. - Trò chơi phát triển khéo léo (hoặc do Gv chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
4		Chủ đề: CHẠY CỰ LI NGẮN (8 tiết)		
	8	- Giới thiệu kỹ thuật Chạy cự li ngắn 60m - Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn (do GV chọn) - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn - Thực hiện được trò chơi	
	9	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn)	- Thực hiện được xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	
5	10	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn).	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	11	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Học: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn)	- Thực hiện được xuất phát cao và chạy giữa quãng	
6	12	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
7	13	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Học: Phối hợp các giai đoạn trong Chạy cự li ngắn 60m - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn)	- Thực hiện được các giai đoạn trong Chạy cự li ngắn 60m - Thực hiện được trò chơi	

	14	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn trong Chạy cự li ngắn 60m - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Chạy cự li ngắn 60m	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	
8	15	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ Chạy cự li ngắn 60m (do GV chọn) - Hoàn thiện kỹ thuật Chạy cự li ngắn 60m - Trò chơi phát triển tố chất nhanh (do GV chọn) - Một số điều luật Chạy cự li ngắn 60m	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
		CHỦ ĐỀ: NHẢY XA (16 tiết)		
	16	- Giới thiệu kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Học: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác bổ trợ nhảy xa kiểu ngồi - Thực hiện được trò chơi	
9	17	Kiểm tra giữa kì I		
	18	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Học: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ	
10	19	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	20	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
11	21	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Học: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy	
	22	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
12	23	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn)	- Thực hiện được Kỹ thuật bay trên	

		- Học: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	không và rơi xuống cát	
	24	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống cát - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
13	25	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Học: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi	
	26	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn) - Một số điều luật Nhảy xa kiểu ngồi	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
14	27	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn) - Một số điều luật Nhảy xa kiểu ngồi		
	28	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập và hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn) - Một số điều luật Nhảy xa kiểu ngồi		
15	29	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Ôn tập và hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn) - Một số điều luật Nhảy xa kiểu ngồi	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện - Thực hiện được trò chơi	
	30	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn) - Một số điều luật Nhảy xa kiểu ngồi	- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh	
16	31	- Ôn tập: Các động tác hỗ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn)	- Hoàn thành lượng vận động của bài	

		- Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	tập	
	32	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ kỹ thuật Nhảy xa (do GV chọn) - Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi - Trò chơi phát triển tố chất mạnh (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
		CHỦ ĐỀ: TTTC (BÓNG CHUYÊN) (24 TIẾT)		
17	33	- Giới thiệu vài nét cơ bản Bóng chuyền - Ôn các động tác bổ trợ không bóng (do GV chọn) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác bổ trợ không bóng. - Thực hiện được trò chơi bổ trợ kỹ thuật phát triển thể lực	
	34	Kiểm tra cuối kì I		
18	35	Kiểm tra cuối kì I		
	36	Kiểm tra RLTT		
HỌC KÌ II				
19	37	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ không bóng (do GV chọn) - Ôn các động tác bổ trợ với bóng (do GV chọn) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Thực hiện được bài tập bổ trợ	
	38	- Ôn tập các động tác bổ trợ phối hợp không bóng, với bóng (do GV chọn) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
20	39	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay	
	40	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
21	41	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp	

		- Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	đỡ bạn trong tập luyện - Thực hiện được trò chơi	
	42	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
22	43	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	44	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
23	45	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Thực hiện được trò chơi	
	46	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
24	47	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Học: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay. - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay.	
	48	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
25	49	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện - Thực hiện được trò chơi	
	50	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		

26	51	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
	52	Kiểm tra giữa kì II		
27	53	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
	54	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Học: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	- Thực hiện được phát bóng thấp tay nghiêng mình	
28	55	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	56	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)		
29	57	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập: Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình - Trò chơi bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn)	- Tự giác tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện	
	58	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kỹ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn)		
30	59	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kỹ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn) - Đấu tập: Nội dung và hình thức (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Bóng chuyền	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	
	60	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ (do GV chọn) - Ôn tập phối hợp các kỹ thuật đã học hoặc nội dung (do GV chọn) - Đấu tập: Nội dung và hình thức (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản Bóng chuyền	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	

		CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (8 TIẾT)		
31	61	- Giới thiệu kĩ thuật Chạy cự ly trung bình - Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn)	- Thực hiện được các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình	
	62	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Học: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn)	- Thực hiện được giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng	
32	63	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và chạy giữa quãng - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn)	- Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày	
	64	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Học: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn)	- Thực hiện được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Thực hiện được trò chơi	
33	65	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Ôn tập: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn)	- Biết được một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh	
	66	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn) - Luyện tập kĩ thuật Chạy cự ly trung bình - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản chạy cự ly trung bình	- Hoàn thành lượng vận động của bài tập	
34	67	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự ly trung bình (do GV chọn)	- Thực hiện được kĩ thuật xa kiểu ngồi	

		- Luyện tập kĩ thuật Chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản chạy cự li trung bình		
	68	- Ôn tập: Các động tác bổ trợ; bài tập Chạy cự li trung bình (do GV chọn) - Luyện tập kĩ thuật Chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển tố chất bền (do GV chọn) - Một số điều luật cơ bản chạy cự li trung bình	- Thực hiện được kĩ thuật xa kiểu ngồi	
35	69	Kiểm tra cuối kì II		
	70	Kiểm tra RLTT		

1

**XÁC NHẬN CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
TỔ TRƯỞNG**

**NHÓM GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN
GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN**

Lê Hồng Bự

Lê Hồng Bự

Đặng Hoàng Tâm

Tân Hộ Cơ, ngày tháng 9 năm 2024
DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG