

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GDTC LỚP 7
NĂM HỌC 2025-2026

Cả năm 35 tuần: 70 tiết

Học kì I - 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

Học kì II - 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

1. Phân phối chương trình:

HỌC KÌ I

Chủ đề	Tuần	Tiết PPCT	Tên bài học
I CHỦ ĐỀ: Nhảy xa Kiểu ngồi	1	1	Bài 1(Tiết 1): Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Môi trường tự nhiên và các yếu tố của môi trường tự nhiên - Giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		2	Bài 1(Tiết 2): Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để tập luyện (Phần a,b) - Giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
	2	3	Bài 1(Tiết 3): Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên để tập luyện (Phần c,d) - Giậm nhảy và bước bộ. - Một số điều luật trong thi đấu - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		4	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Cách đo đà. - Chạy đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
	3	5	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Cách đo đà. - Chạy đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		6	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy - Cách đo đà. - Chạy đà. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
	4	7	Bài 3 (Tiết 1): Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống đất - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		8	Bài 3 (Tiết 2): Kỹ thuật bay trên không và rơi - Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát.

CHỦ ĐỀ: Nhảy xa Kiểu ngồi			xuống đất	- Trò chơi phát triển sức mạnh.
	5	9	Bài 3 (Tiết 3): Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống đất	- Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		10	Bài 3 (Tiết 4): Kỹ thuật bay trên không và rơi xuống đất	- Kỹ thuật bay trên không. - Kỹ thuật rơi xuống cát. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
	6	11	Bài 4 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		12	Bài 4 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
	7	13	Bài 4 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
		14	Bài 4 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi	- Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức mạnh.
II CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly ngắn 60m	8	15	Kiểm tra giữa kì I	- Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi
		16	Bài 1 (Tiết 1): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số lưu ý về kỹ thuật trong phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
	9	17	Bài 1 (Tiết 2): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Một số lưu ý về kỹ thuật trong phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
		18	Bài 2 (Tiết 1): Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật

CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly ngắn 60m				- trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
	10	19	Bài 2 (Tiết 2): Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
		20	Bài 2 (Tiết 3): Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
	11	21	Bài 3 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
		22	Bài 3 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
	12	23	Bài 3 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kỹ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.

		24	Bài 3 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn 60m. - Một số điểm lưu ý về kĩ thuật trong phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Trò chơi phát triển sức nhanh.
III CHỦ ĐỀ: Chạy cự ly trung bình	13	25	Bài 1 (Tiết 1): Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Hiện tượng “Cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền.
		26	Bài 1 (Tiết 2): Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	- Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng. - Hiện tượng “Cực điểm” trong chạy cự li trung bình và cách khắc phục. - Trò chơi phát triển sức bền.
	14	27	Bài 2 (Tiết 1): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền.
		28	Bài 2 (Tiết 2): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền.
	15	29	Bài 2 (Tiết 3): Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	- Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. - Một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Trò chơi phát triển sức bền.
		30	Bài 3 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.
	16	31	Bài 3 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.

	17	32	Bài 3 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.
		33	Bài 3 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích. - Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Trò chơi phát triển sức bền.
		34	Kiểm tra cuối kỳ I:	Chạy cự ly ngắn 60m tính thành tích
Kiểm tra cuối kỳ I	18	35		
		36		

HỌC KÌ II

IV CHỦ ĐỀ: Bài thể dục liên hoàn	19	37	Bài 1 (Tiết 1): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 01 đến nhịp 10	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 01 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.
		38	Bài 1 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 01 đến nhịp 10	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 01 đến nhịp 10. - Trò chơi phát triển khéo léo.
	20	39	Bài 2 (Tiết 1): BTD liên hoàn từ 11 - 20.	- BTD liên hoàn từ nhịp 11 - 20. - Trò chơi phát triển khéo léo.
		40	Bài 2 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 11 đến nhịp 20. - Trò chơi phát triển khéo léo.
	21	41	Bài 3 (Tiết 1): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi phát triển khéo léo.
		42	Bài 3 (Tiết 2): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi phát triển khéo léo.
	22	43	Bài 3 (Tiết 3): Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30	- Bài thể dục liên hoàn từ nhịp 21 đến nhịp 30 - Trò chơi phát triển khéo léo.
		44	Bài 1 (Tiết 1): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
V CHỦ ĐỀ: Thể thao tự chọn (Cầu lông)	23	45	Bài 1 (Tiết 2): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
		46	Bài 1 (Tiết 3): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
	24	47	Bài 1 (Tiết 4): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
		48	Bài 1 (Tiết 5): Kỹ thuật	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay.

CHỦ ĐỀ:
Thể thao
tự chọn
(Cầu
lông)

		phát cầu thuận tay	- Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
25	49	Bài 1 (Tiết 6): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
	50	Bài 1 (Tiết 7): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
26	51	Bài 1 (Tiết 8): Kỹ thuật phát cầu thuận tay	- Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Một số điều luật trong thi đấu. - Trò chơi vận động.
	52	Kiểm tra giữa kì II	Kỹ thuật phát cầu thuận tay
27	53	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
	54	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
28	55	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
	56	Bài 2 (Tiết 4): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
29	57	Bài 2 (Tiết 5): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp; TC vận động.
	58	Bài 2 (Tiết 6): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
30	59	Bài 2 (Tiết 7): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động.
	60	Bài 2 (Tiết 8): Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. - Bài tập phối hợp.

CHỦ ĐỀ: Thể thao tự chọn (Cầu lông)	31	61	Bài 3 (Tiết 1): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Trò chơi vận động. - Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
		62	Bài 3 (Tiết 2): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
	32	63	Bài 3 (Tiết 3): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
		64	Bài 3 (Tiết 4): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
	33	65	Bài 3 (Tiết 5): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
		66	Bài 3 (Tiết 6): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
	34	67	Bài 3 (Tiết 7): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
		68	Bài 3 (Tiết 8): Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	- Bài tập bổ trợ. - Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi vận động.
Kiểm tra cuối kỳ II	35	69 70	Kiểm tra cuối kỳ II:	Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải
Kiểm tra TCRLTT (Theo lịch nhà trường)			Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	Bật xa tại chỗ + nằm ngửa gập bụng Chạy 30m (tính thành tích) Chạy tùy sức 5'

2. Kiểm tra đánh giá/năm học:

HỌC KÌ	SỐ TUẦN	SỐ TIẾT	SỐ LẦN KIỂM TRA			
			Điểm KT TX	Điểm KTGK	Điểm KTCK	KIỂM TRA TCRLTT
I	18	36	02	01	01	
II	17	34	02	01	01	

Cả năm	35	70	04	02	02	04
--------	----	----	----	----	----	----

PHÊ DUYỆT BGH
HIỆU TRƯỞNG



Đỗ Thị Mai Hương

TỔ CHUYÊN MÔN

Nguyễn Hồng Bắc

GIÁO VIÊN

Nguyễn Hồng Bắc

Quàng Thị Hoa