**TRƯỜNG THCS BẠCH ĐẰNG**

**KEÁ HOAÏCH GIAÛNG DAÏY BOÄ MOÂN THỂ DỤC 7**

**HOÏC KYØ 2 NAÊM HOÏC 2019 - 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **TUẦN LỄ** | **TIẾT** | **BÀI GIẢNG** |
| Tuần 20 | TỪ6/1/2020ĐẾN10/1/2020 | 39 - 40 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 21 | TỪ13/1/2020ĐẾN17/1/2020 | 41-42 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 22 | TỪ3/2/2020ĐẾN15/2/2020 | 43-44 | **Nghỉ học do dịch ncov** |
| Tuần 23 | TỪ17/2/2020ĐẾN21/2/2020 | 43-44 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 24 | TỪ24/2/2020ĐẾN28/2/2020 | 45-46 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Dạy bù | 22/2/2020 | 47-48 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 25 | TỪ30/2/2020ĐẾN6/3/2020 | 49-50 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 26 | TỪ9/3/2020ĐẾN13/3/2020 | 51-52 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Dạy bù | 7/3/2020 | 53-54 | **TTTC**: Học bơi theo giáo án của HLV dạy bơi. |
| Tuần 27 | TỪ16/3/2020ĐẾN20/3/2020 | 55 | **- Bài TD:** Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Chân **- Bật nhảy**: Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang. Đà một bước, ba bước giậm nhảy vào hố cát **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 56 | **- Bài TD:** Ôn 3 động tác: Vươn thở, Tay, Chân. Học 3 động tác Lườn, Bụng, Phối hợp. **- Bật nhảy**: Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang. Đà một bước, ba bước giậm nhảy vào hố cát |
| Tuần 28 | TỪ23/3/2020ĐẾN27/3/2020 | 57 | **- Bài TD:** Ôn 3 động tác: Vươn thở, Tay, Chân. Học 3 động tác Lườn, Bụng, Phối hợp.**- Bật nhảy:** Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi ''Bật xa tiếp sức'' **.** Học nhảy bước bộ trên không **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 58 | **- Bài TD:** Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp. Học 3 động tác . Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa.**- Bật nhảy:** Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi ''Bật xa tiếp sức'' **.** Ôn nhảy bước bộ trên không |
| Tuần 29 | TỪ30/3/2020ĐẾN3/4/2020 | 59 | **- Bài TD:** Ôn 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn. Bụng, Phối hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy** Đà một bước, ba bước giậm nhảy vào hố cát**.** Học đà tự do giậm nhảy vào hố cát**- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 60 | **- Bài TD:** Ôn 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn. Bụng, Phối hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy** Đà một bước, ba bước giậm nhảy vào hố cát**.**  Ôn đà tự do giậm nhảy vào hố cát |
| Tuần 30 | TỪ6/4/2020ĐẾN10/4/2020 | 61 |  **- Bài TD:** Hoàn thiện 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối Hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy**: Đà tự do giậm nhảy vào hố cát   **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 62 | **- Bài TD:** Hoàn thiện 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối Hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy**:Đà 3 bước và Đà tự do giậm nhảy vào hố cát  |
| Tuần 31 | TỪ13/4/2020ĐẾN17/4/2020 | 63 |   **- Bài TD:** Hoàn thiện 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối Hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy**: Đà tự do giậm nhảy vào hố cát  **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 64 |   **- Bài TD:** Hoàn thiện 9 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối Hợp. Thăng Bằng, Nhảy, Điều hòa. **- Bật nhảy**:Ôn một số động tác cho sức mạnh của chân(do giáo viên chọn) Đà tự do giậm nhảy vào hố cát  |
| Tuần 32 | TỪ20/4./2020ĐẾN24 /4/2020 | 65 | **- Bài TD:** Kiểm tra |
| 66 |  **- Bật nhảy**: Ôn đà tự do giậm nhảy vào hố cát  **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên  |
| Tuần 33 | TỪ27/4/2020ĐẾN1/5/2020 | 67 |  **- Bật nhảy**: Ôn đà tự do giậm nhảy vào hố cát. Trò chơi nhảy vòng tròn tiếp sức **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên |
| 68 | * **Bật nhảy:** Kiểm tra
 |
| Tuần 34 | TỪ4/5/2020ĐẾN8/5/2020 | 69 | **- Ôn tập học kỳ II** |
| 70 | **- Ôn tập học kỳ II** |
| Tuần 35 | TỪ11/5/2020ĐẾN15/5/2020 | 71 |  **Kiểm tra học kỳ II** |
| 72 | **Kiểm tra học kỳ II** |
| Tuần 36,37 | TỪ18/5/2020ĐẾN22/5/2020 | 73 | **Kiểm tra Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh** |
| 74 | **Kiểm tra Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh** |