UỶ BAN NHÂN DÂN QUẬN 7

**TRƯỜNG THCS: NGUYỄN THỊ THẬP**

**KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN THỂ DỤC**

**TUẦN 1 + 2 (6/9 – 25/9/2021**

(Năm học 2021 - 2022)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Khối | Bài học | Số tiết | Ghi chú |
| 6 | - Bài thể dục liên hoàn  Nhịp 1- nhịp 6  Nhịp 7 - 12  - Một số bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe cho học sinh  + Chạy bước nhỏ(chạy tại chỗ)  + Nâng cao đùi(chạy tại chỗ)  + Chạy gót chạm mông(chạy tại chỗ) | 4 |  |
| 7 | - Bài thể dục với cờ  Động tác: Vươn thở - Tay - Chân  - Một số bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe cho học sinh  - Một số bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe cho học sinh  + Chạy bước nhỏ(chạy tại chỗ)  + Nâng cao đùi(chạy tại chỗ)  + Chạy gót chạm mông(chạy tại chỗ) | 4 |  |
| 8 | Học sinh tập luyện tại nhà  - Bài thể dục phát triển chung  Nhịp 1 – 17  - Một số bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe cho học sinh  + Chạy bước nhỏ(chạy tại chỗ)  + Nâng cao đùi(chạy tại chỗ)  + Chạy gót chạm mông(chạy tại chỗ) | 4 |  |
| 9 | - Bài thể dục phát triển chung  + Nam: Nhịp 1 - 19  + Nữ: Nhịp 1 - 18  - Một số bài tập bổ trợ để nâng cao sức khỏe cho học sinh  + Chạy bước nhỏ(chạy tại chỗ)  + Nâng cao đùi(chạy tại chỗ)  + Chạy gót chạm mông(chạy tại chỗ) | 4 |  |

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