|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN TIÊN LÃNG**TRƯỜNG THCS QUYẾT TIẾN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do- Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8**

**NĂM HỌC: 2024-2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **CẢ NĂM 35 Tuần** | **SỐ TIẾT: 70 tiết** |
| **Học kì 1** | **18 tuần x 2 tiết/ tuần = 36 tiết** |
| **Học kì 2** | **17 tuần x 2 tiết/ tuần = 34 tiết** |

**HỌC KÌ 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết TPPCT** | **Tên bài học/ chủ đề** |
|  |  | **Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.** |
|  |  | **CHẠY CỰ LY NGẮN 100M.****( 9 tiết )** |
|  |  | **Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát** **( 3 tiết)** |
| 1 | 1 | - Học cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Tìm hiểuTầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT.- Trò chơi: Chạy tiếp sức. |
| 2 | - Ôn tập một số bài tập bổ trợ xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy; Cách bố trí bàn đạp xuất phát. - Học kĩ thuật xuất phát thấp; Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí. |
| 2 | 3 | - Ôn tậpmột số bài tập bổ.- Cách bố trí bàn đạp xuất phát.- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp \_ Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi vị trí. |
|  | **Bài 2:Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. (3 tiết)** |
| 4 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp \_Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.- Học phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh. |
| 3 | 5 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Học một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. - Trò chơi phát triển sức nhanh: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh. |
| 6 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn kĩ thuật xuất phát thấp\_Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.- Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch. |
|  |  | **Bài 3:Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn**. **(3 tiết)** |
| 4 | 7 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Học phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.- Trò chơi: Đuổi bắt theo hiệu lệnh. |
| 8 |  - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật;- Học phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).- Trò chơi phát triển sức nhanh: Bật nhảy chụm hai chân đến đích. |
| 5 | 9 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy- Ôn tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m).- Trò chơi: chạy con thoi 4 x 10m |
|  | **NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA ( 14 tiết)** |
|  | **Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.** **(3 tiết)** |
| 10 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.- Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao.- Học kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức. |
| 6 | 11 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.- Tìm hiểu một số điều luật thi đấu nhảy cao.- Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức. |
| 12 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật; Một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy ba bước giậm nhảy đá lăng.- Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.- Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- Trò chơi: bật nhảy tiếp sức theo vạch. |
|  |  | **Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. (4tiết)** |
| 7 | 13 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Học xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.- Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. |
| 14 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn tập xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.- Học kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào. |
| 8 | 15 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Trò chơi: (Gv chọn) |
| 16 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn tập kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Trò chơi: (Gv chọn) |
|  |  | **Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. (3 tiết)** |
| 9 | 17 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Học kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Trò chơi: Chạy đá lăng thẳng chân trước. |
| 18 | **KIỂM TRA GIỮA KỲ I** **Chạy cự ly ngắn 100 m:** Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 60 m |
|  |  | **Bài 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. (3 tiết)** |
| 10 | 19 | - Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT.- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Trò chơi: Chạy đá lăng thẳng chân trước. |
| 20 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn luyện kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. - Trò chơi: (Gv chọn).. |
|  |  | **Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.** **(4 tiết)** |
| 11  | 21 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi: (Gv chọn).. |
| 22 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu nhảy cao- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi: (Gv chọn)... |
| 12 | 23 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi: (GV chọn). |
| 24 | - Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật.- Ôn luyện phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Trò chơi: (GV chọn). |
|  |  | **CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH** **(9 TIẾT)** |
|  |  | **Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. ( 3 tiết)** |
| 13 | 25 | - Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng- Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 25 m.- Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 100 – 120 m, 130 – 150m- Trò chơi: (Gv chọn).’. |
| 26 | - Chạy lắp lại cự li 100 – 120 m với tốc độ trung bình.- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 120 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m- Trò chơi: (Gv chọn).. |
| 14 | 27 | - Khắc phục hiện tượng cực điểm trong chạy cự li trung bình.- Chạy lắp lại cự li 100 – 200 m với tốc độ trung bình.- Chạy biến đổi tốc độ: Chạy nhanh cự li 100 – 200 m xen kẻ chạy chậm cự li 150 – 200 m- Trò chơi: (GV chọn). |
|  | **Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**  **(3 tiết)** |
| 28 | - Tìm hiểu bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.+ Tự hô khẩu lệnh và xuất phát cao.+ Xuất phát cao đầu đường vòng theo các hiệu lệnh khác nhau của chỉ huy ( tiếng hô, tiếng vôc tay, tiếng còi…) và chạy ra trước 5 – 7 m + Đứng quay lưng về hướng chạy quay người xuất phát theo hiệu lệnh và chạy ra trước 5 – 7 m  - Xuất phát cao trên đường thẳng, đầu đường vòng phối hợp chạy tăng tốc độ sau xuất phát cự li 45 - 60m.- Trò chơi: (Gv chọn). |
| 15 | 29 | - Tìm hiểu một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.- Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m- Trò chơi: (GV chọn). |
| 30 | - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.+ Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập tốc độ.+ Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức bền.- Xuất phát phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 80 – 100 m.- Chạy nhanh ( tốc độ trung bình và trên trung bình) từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 120 – 200 m- Trò chơi: (GV chọn). |
|  |  | **Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (3 tiết)** |
| 16 | 31 | - Học phối hợp chạy giữa quảng và chạy về đích.- Chạy tăng tốc độ kết hợp đánh đích cự li 80 – 100 m - Xuất phát cao trên đường thẳng đầu đường vòng, phối hợp chạy tăng tốc độ cự li 30 – 50m.- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.- Trò chơi: (Gv chọn).  |
| 32 | - Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.- Chạy lặp lại cư li 120 – 150 m- Chạy biến đổi tốc độ: chạy nhanh cự li 100 – 150m xen kẽ chạy chậm cự li 100 – 200 m.- Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam- Trò chơi: (Gv chọn). |
| 17 | 33 | - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh.- Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.- Ôn tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Chạy cự li 400 – 600m đối với nữ. Chạy cự li 500 – 800m đối với nam)- Trò chơi: (GV chọn) |
|  | **BÀI TẬP THỂ DỤC (7 TIẾT)** |
|  | **Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.****( Động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)****(3tiết)** |
| 34 | - Học động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, - Trò chơi: Tung bóng nẫy vào ô. . |
| 18 | 35 | - Ôn tập động tác chạy tại chổ, tay ngực, - Học động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, - Trò chơi: (GV chọn) |
| 36 | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I****Nhảy cao kiểu ngồi:** Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu bước qua |
|  |  | **BÀI TẬP THỂ DỤC (TIẾP THEO)** |
|  |  | **Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu.****( Động tác chạy tại chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)** |
| 19 | 37 | - Ôn tập động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, - Trò chơi: Di chuyển giữ bóng |
|  | **Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu.****( Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao)****(4 tiết)** |
| 38 | - Học động tác lườn, động tác bật nhảy co gối.- Trò chơi: Nắm chân duy chuyển ngang. |
| 20 | 39 | - Ôn tập động tác lườn, bật nhảy co gối.- Học động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy **-** tay cao.- Trò chơi: Nắm chân duy chuyển ngang. |
| 40 | - Học phối hợp bài thể dục với nhạc.- Trò chơi: Đội nào khéo hơn. |
| 21 | 41 | - Ôn tập phối hợp bài thể dục với nhạc.- Trò chơi: Gv chọn. |
|  | **CẦU LÔNG ( 24 TIẾT)** |
|  | **Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải . (8 tiết)** |
| 42 | - Học di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.- Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.  |
| 22 | 43 | - Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.- Một số điều luật thi đấu cầu lông- Trò chơi: Đánh cầu tiếp sức. |
| 44 | - Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: (GV chọn) |
| 23 | 45 | - Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: Đánh cầu tiếp sức |
| 46 | - Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: (GV chọn) |
| 24 | 47 | - Học bài tập phối hợp. ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải)- Trò chơi: (GV chọn) |
| 48 | - Một số điều luật trong thi đấu cầu lông.- Bài tập phối hợp ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải)- Trò chơi: (GV chọn) |
| 25 | 49 | - Bài tập phối hợp ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải)- Trò chơi: (GV chọn) |
|  | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.****(8 tiết)** |
| 50 | - Học kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Trò chơi: Thi ném cầu vào ô |
| 26 | 51 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Trò chơi: Thi ném cầu vào ô. |
| 52 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn) |
| 27 | 53 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn) |
| 54 | **KIỂM TRA GIỮA KỲ II****Bài TD:** Kiểm tra kĩ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu. |
|  |  | **Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay. ( tiếp theo)** |
| 28 | 55 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn) |
| 56 | - Bài tập phối hợp đồng đội. ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay).- Trò chơi: (GV chọn) |
| 29 | 57 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Bài tập phối hợp đồng đội. ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay).- Trò chơi: (GV chọn) |
| 58 | - Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.- Bài tập phối hợp đồng đội. ( Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay).- Trò chơi: (GV chọn) |
|  |  | **Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay. (8 tiết)** |
| 30 | 59 | - Học kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: Di chuyển đổi cầu. |
| 60 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: Di chuyển đổi cầu. |
| 31 | 61 | - Ôn tập kĩ thuật hai bước ném rỗ một tay dưới thấp.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 62 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 32 | 63 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 64 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 33 | 65 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 66 | - Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.- Trò chơi: (GV chọn). |
| 34 | 67 | **KIỂM TRA TC RLTT****Tại chỗ gập bụng:** Số lần/ thời gian |
| 68 | **KIỂM TRA TC RLTT****- Bật xa tại chỗ, Chạy nhanh 30m tính thời gian.**- Tính thành tích bật xa tại chổ- Chạy nhanh 30m tính thời gian. |
| 35 | 69 | **KIỂM TRA HỌC KỲ II****Cầu Lông:** Kiểm tra kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay |
| 70 | **KIỂM TRA TC RLTT****Chạy tùy sức 5 phút (m)**Tính thành tích ( quãng đường ) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bài kiểm tra, đánh giá** | **Thời gian****(1)** | **Thời điểm****(2)** | **Phương pháp-hình thức****(3)** |
| Bài thường xuyên số 1 | 15 phút | Tuần 5 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 2 | 15 phút | Tuần 14 | Thực hành |
| Giữa Học kỳ 1 | 45 phút | Tuần 9 | Thực hành |
| Cuối Học kỳ 1 | 45 phút | Tuần 18 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 1 | 15 phút | Tuần 23 | Thực hành |
| Bài thường xuyên số 2 | 15 phút | Tuần 30 | Thực hành |
| Giữa Học kỳ 2 | 45 phút | Tuần 27 | Thực hành |
| Cuối Học kỳ 2 | 45 phút | Tuần 35 | Thực hành |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Nhan** | **TỔ TRƯỞNG****Nguyễn Quang Tạo** | **NHÓM GDTC****Phạm Thị Vân****Trần Mạnh Hải** |