|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG: …………..  TỔ: ……………………………… | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**Môn: Giáo dục thể chất: lớp 8**

**Năm học: 2023 – 2024**

*Học kì I: 2tiết/tuần x 18tuần = 36tiết (Từ tiết 1 – 36)*

*Học kì II: 2tiết/tuần x 17tuần = 34tiết (Từ tiết 37 – 70)*

**I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC:**

**Học kì I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Bài học** | **Nội dung** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm** |
| **Phần 1: Kiến thức chung**  **Chế độ dinh dưỡng trong luyện tập Thể dục thể thao** | | | | | |
|  | 0 | Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT | - Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT  - Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp  - Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT  - Đặc điềm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT | SGV | Sân GDTC |
| **Phần 2: Vận động cơ bản** | | | | | |
| **Chủ đề 1: Chạy cự ly ngắn 100m** | | | | | |
| 1 | 1 | Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát | - Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT  - Bố trí bàn đạp xuất phát  - Kĩ thuật xuất phát thấp  - Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát | Sân GDTC |
| 2 | - Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp  - Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát  - Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 2 | 3 | - Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT  - Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 4 | Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT ( Mục a,b)  - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | Sân GDTC |
| 3 | 5 | - Một số điều luật thi đấu chạy cự ly ngắn  - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 6 | - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT ( Mục c,d)  - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 4 | 7 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn | - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  - Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn | Sân GDTC |
| 8 | - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| 5 | 9 | - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn  - Trò chơi phát triển sức nhanh |
| **Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua** | | | | | |
| 5 | 10 | Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng | - Giậm nhảy đá lăng  - Trò chơi phát triển sức mạnh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật giậm nhảy đá lăng, cột, xà, đệm. | Sân GDTC |
| 6 | 11 | - Giậm nhảy đá lăng  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 12 | - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  - Giậm nhảy đá lăng  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 7 | 13 | Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy | - Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhẩy và cách đo đà  - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  - Trò chơi phát triển sức mạnh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy, cột, xà, đệm. | Sân GDTC |
| 14 | - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 8 | 15 | - Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 16 | Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) | - Kĩ thuật trên không  - Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm)  - Trò chơi phát triển sức mạnh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm), cột, xà, đệm. | Sân GDTC |
| 9 | 17 | - Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 18 | Kiểm tra giữa học kì 1 | Chạy cự ly ngắn (100m). | Còi, đồng hồ, sổ điểm cá nhân, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh, ..... | Sân GDTC |
| 10 | 19 | Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) | - Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  - Trò chơi phát triển sức mạnh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm), cột, xà, đệm. | Sân GDTC |
| 20 | - Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 11 | 21 | Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  - Trò chơi phát triển sức mạnh | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua, cột, xà, đệm. | Sân GDTC |
| 22 | - Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao  - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 12 | 23 | - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| 24 | - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua  - Trò chơi phát triển sức mạnh |
| **Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình** | | | | | |
| 13 | 25 | Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng | - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức bền | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng. | Sân GDTC |
| 26 | - Khắc phục hiện tượng "cực điểm" trong chạy cự li trung bình  - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng  - Trò chơi phát triển sức bền |
| 14 | 27 | Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát | - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức bền | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh một số bài tập bổ trợ trong trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. | Sân GDTC |
| 28 | - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình  - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức bền |
| 15 | 29 | - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  - Trò chơi phát triển sức bền |
| 30 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình | - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích  - Trò chơi phát triển sức bền | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. | Sân GDTC |
| 16 | 31 | Kiểm tra cuối học kì 1 | Nhảy cao kiểu bước qua | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh,...... | Sân GDTC |
| 32 | Kiểm tra cuối học kì 1 | Nhảy cao kiểu bước qua | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh,...... | Sân GDTC |
| 17 | 33 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình | - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình  - Trò chơi phát triển sức bền | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình. | Sân GDTC |
| 34 | - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình  - Trò chơi phát triển sức bền |
| 18 | 35 | - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình  - Trò chơi phát triển sức bền |
| **Chủ đề 4: Bài thể dục nhịp điệu** | | | | |
| 36 | Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) | - Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực)  - Trò chơi phát triển khéo léo | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục nhịp điệu. | Sân GDTC |
| **Kết thúc học kì I : 18 tuần = 36 tiết *(Từ tiết 1 đến tiết 36)*** | | | | | |
| 19 | 37 | Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) | - Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)  - Trò chơi phát triển khéo léo | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục nhịp điệu. |  |
| 38 | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục nhịp điệu. | Sân GDTC |
| - Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)  - Trò chơi phát triển khéo léo |
| 20 | 39 | Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) | - Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối)  - Trò chơi phát triển khéo léo | Còi, đồng hồ bấm giây, nấm(maxco), tranh kĩ thuật động tác bài thể dục nhịp điệu. | Sân GDTC |
| 40 | - Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)  - Trò chơi phát triển khéo léo |
| 21 | 41 | - Hoàn thiện bài thể dục nhịp điệu (8 động tác)  - Trò chơi phát triển khéo léo |
| 42 | - Hoàn thiện bài thể dục nhịp điệu (8 động tác)  - Trò chơi phát triển khéo léo |
| **Phần 2: Thể thao tự chọn**  **(Riêng chủ đề TTTC các trường tự xây dựng cho phù hợp với đơn vị mình dựa vào khung mẫu dưới đây)**  **Trường THCS……….chọn dạy Chủ đề: Bơi lặn** | | | | | |
| 22 | 43 | Bài 1. Làm quen với nước, kĩ thuật thở nước, kĩ thuật động tác chân. | - Làm quen với nước  - Trò chơi (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, phao tim, phao lưng, phao tay, .... | Bể bơi |
| 44 | - Làm quen với nước  - Trò chơi (gv chọn) |
| 23 | 45 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Trò chơi (gv chọn) |
| 46 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Trò chơi (gv chọn) |
| 24 | 47 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Kĩ thuật động tác chân.  - Trò chơi (gv chọn) |
| 48 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Kĩ thuật động tác chân.  - Trò chơi (gv chọn) |
| 25 | 49 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Kĩ thuật động tác chân.  - Trò chơi (gv chọn) |
| 50 | - Kĩ thuật thở nước, nằm nổi, lướt nước  - Kĩ thuật động tác chân.  - Trò chơi (gv chọn) |
| 26 | 51 | Bài 2. Kĩ thuật động tác tay; Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở. | - Ôn bài 1  - Kĩ thuật động tác tay  - Trò chơi (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, phao tim, phao lưng, phao tay, .... | Bể bơi |
| 52 | Kiểm tra giữa học kì 2 | Bài thể dục nhịp điệu lớp 8 | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh,...... | Sân GDTC |
| 27 | 53 | Bài 2. Kĩ thuật động tác tay; Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở. | - Ôn bài 1  - Kĩ thuật động tác tay  - Trò chơi (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, phao tim, phao lưng, phao tay, .... | Bể bơi |
| 54 | - Ôn bài 1  - Kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Trò chơi (gv chọn) |
| 28 | 55 | - Ôn bài 1  - Kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Trò chơi (gv chọn) |
| 56 | - Ôn bài 1, kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 29 | 57 | - Ôn bài 1, kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 58 | - Ôn bài 1, kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 30 | 59 | - Ôn bài 1, kĩ thuật đạp chân kết hợp quạt tay  - Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 60 | Bài 3. Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở; Hoàn thiện kĩ thuật bơi. | - Ôn bài 1,2  - Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở  - Trò chơi (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, phao tim, phao lưng, phao tay, .... | Bể bơi |
| 31 | 61 | - Ôn bài 1,2  - Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 62 | - Ôn bài 1,2  - Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 32 | 63 | - Ôn bài 1,2  - Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở  - Trò chơi (gv chọn) |
| 64 | - Hoàn thiện kĩ thuật bơi  - Trò chơi (gv chọn) |
| 33 | 65 | Kiểm tra cuối học kì 2 | Chạy cự ly trung bình: 400m (nữ); 600m (nam) | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh,...... | Sân GDTC |
| 66 | Kiểm tra cuối học kì 2 | Chạy cự ly trung bình: 400m (nữ); 600m (nam) | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh, bảng đánh giá kiến thức, năng lực học sinh,...... | Sân GDTC |
| 34 | 67 | Bài 3. Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở; Hoàn thiện kĩ thuật bơi. | - Hoàn thiện kĩ thuật bơi  - Trò chơi (gv chọn) | Còi, đồng hồ bấm giây, phao tim, phao lưng, phao tay, .... | Bể bơi |
| 68 | - Hoàn thiện kĩ thuật bơi  - Trò chơi (gv chọn) |
| 35 | 69 | - Hoàn thiện kĩ thuật bơi  - Trò chơi (gv chọn) |
| 70 | Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. | Bật xa tại chỗ bằng hai chân. | Còi, đồng hồ, sổ theo dõi và đánh giá học sinh bảng đánh giá năng lực học sinh theo QĐ 53/BGD. | Sân GDTC |

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):** *(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |  | *… ngày tháng năm*  **GIÁO VIÊN**  *(Ký và ghi rõ họ tên)* |