DỰ KIẾN PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

Tổng số tiết: 70 tiết/năm (mỗi tuần 2 tiết)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Chủ đề** | **Số tiết** | **Tên bài** |
| **PHẦN MỘT.**  **KIẾN THỨC CHUNG** | **SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO** |  |  |
| **PHẦN HAI.**  **VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** | **CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**  **(9 tiết)** | 3 | Bài 1. Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát |
| 3 | Bài 2. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng |
| 3 | Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn |
| **CHỦ ĐỀ 2. NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA (14 tiết)** | 3 | Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và đá lăng |
| 3 | Bài 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy |
| 4 | Bài 3. Kĩ thuật qua xà và rơi xuống cát |
| 4 | Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua |
| **CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**  **(9 tiết)** | 2 | Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng |
| 3 | Bài 2. Phối hợp giai đoạn xuất phát, tăng tốc độ xuất phát và chạy giữa quãng |
| 4 | Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình |
| **CHỦ ĐỀ 4. BÀI TẬP THỂ DỤC (7 tiết)** | 2 | Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực – di chuyển ngang, vươn người) |
| 2 | Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (động tác bật nhảy tách chụm chân, lườn – di chuyển ngang, bật nhảy co gối – đánh tay) |
| 3 | Bài 3. Bài thể dục nhịp điệu (động tác bật nhảy co gối, di chuyển chéo, kết bài) |
| **PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN** | **CHỦ ĐỀ 1. CẦU LÔNG (24 tiết)** | 8 | Bài 1. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải |
| 8 | Bài 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay |
| 8 | Bài 3. Di chuyển ngang đập cầu thuận tay |
| **CHỦ ĐỀ 2. BÓNG ĐÁ (24 tiết)** | 8 | Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân và đánh đầu bằng trán giữa |
| 8 | Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng bổng bằng đùi và lòng bàn chân |
| 8 | Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và kĩ thuật thủ môn |
| **CHỦ ĐỀ 3. BÓNG RỔ (24 tiết)** | 8 | Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng |
| 8 | Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu, một tay trên vai |
| 8 | Bài 3. Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên vai và hai bước ném rổ một tay dưới thấp |