**BẢNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH**

**SÁCH GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8**

**Bộ Chân trời sáng tạo**

Trịnh Hữu Lộc (Tổng Chủ biên) – Lưu Trí Dũng (Chủ biên)

Lê Minh Chí – Nguyễn Trung Kiên – Nguyễn Thiên Lý

Lê Phước Thật – Nguyễn Thị Thuỷ Trâm − Phạm Thái Vinh

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên Chương/ Chủ đề/ Tên bài** | **Số tiết** | **Nội dung** |
| **PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG** | | | |
| **1** | **Chủ đề:** Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao |  | I. Nhu cầu về dinh dưỡng  II. Vai trò của dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao  III. Lưu ý về dinh dưỡng khi tập luyện thể dục thể thao  IV. Thực đơn dinh dưỡng tham khảo cho học sinh lớp 8 |
| **PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** | | | |
| **2** | **Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)** | **10 tiết** |  |
| **Bài 1.** Kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Vượt chướng ngại vật  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật đóng bàn đạp  2. Kĩ thuật xuất phát thấp  3. Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát |
| **Bài 2.** Phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Đôi bạn cùng tiến  **Kiến thức mới:**  1. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng  2. Một số điều luật cơ bản trong nội dung chạy |
| **Bài 3.** Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m) | 2 | **Trò chơi khởi động:**  Con số di chuyển  **Kiến thức mới:**  1. Phối hợp chạy giữa quãng và về đích  2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m |
| **Một số trò chơi phát triển**  **tố chất sức nhanh** |  | 1. Chuyển lúa về làng  2. Đoàn tàu nhanh nhất |
| **3** | **Chủ đề II:**  **Nhảy cao kiểu bước qua** | **14 tiết** |  |
| **Bài 1.** Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Lò cò tiếp sức  **Kiến thức mới:**  1. Bài tập bổ trợ trong nhảy cao kiểu bước qua  2. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng |
| **Bài 2.** Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Lò cò chọi gà  **Kiến thức mới:**  1. Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà  2. Kĩ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy |
| **Bài 3.** Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) | 6 | **Trò chơi khởi động:**  Đôi chân khéo léo  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)  2. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua  3. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao |
| **Một số trò chơi phát triển**  **tố chất sức mạnh** |  | 1. Cặp đôi di chuyển  2. Nhảy dây tiếp sức  3. Thu hoạch |
| **4** | **Chủ đề III:**  **Chạy cự li trung bình** | **8 tiết** |  |
| **Bài 1.** Bài tập bổ trợ trong cự li trung bình | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Tiếp sức  **Kiến thức mới:**  1. Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng  2. Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát  3. Bài tập bổ trợ giai đoạn về đích |
| **Bài 2.** Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Tính hiệu giao thông  **Kiến thức mới:**  1. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình  2. Hiện tượng "cực điểm"  3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy |
| **Một số trò chơi phát triển**  **tố chất sức bền** |  | 1. Bước chân thần tốc  2. Chinh phục thử thách |
| **5** | **Chủ đề IV: Bài tập thể dục** | **7 tiết** |  |
| **Bài 1:** Bài thể dục nhịp điệu (phần 1) | 3 | **Trò chơi khởi động:**  Cùng nhau vượt khó  **Kiến thức mới:**  1. Bước giậm chân  2. Chuyển hông ngang  3. Tách chân khuỵu gối  4. Đặt mũi chân trước  5. Đặt gót trước |
| **Bài 2:** Bài thể dục nhịp điệu (phần 2) | 4 | **Trò chơi khởi động:**  Ai bật nhanh hơn  **Kiến thức mới:**  6. Bật co duỗi  7. Bật chụm chân kiễng gót  8. Bật ngang đặt gót  9. Bật tách, chụm  10. Bật lăng chân |
| **Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo** |  | 1. Cùng bật nhảy với nhạc  2. Cùng lò cò với nhạc |
| **PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN** | | | |
| **6** | **Chủ đề I: Thể dục Aerobic** | **24 tiết** |  |
| **Bài 1:** Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic | 8 | **Trò chơi khởi động:**  Cùng xoay cùng nhảy  **Kiến thức mới:**  1. Bước ngang đặt gót trước  2. Bước lùi chếch đặt gót ngang  3. Bước ngang nâng gối ngang  4. Bước tiến chếch nâng gối trước  5. Bước tiến đá chân sau  6. Bước ngang khuỵu gối  7. Bước chân lùi chếch sau |
| **Bài 2:** Di chuyển đội hình trong Thể dục Aerobic | 6 | **Trò chơi khởi động:**  Di chuyển nhanh nào  **Kiến thức mới:**  1. Các đội hình trong Thể dục Aerobic  2. Một số yêu cầu trong di chuyển đội hình Thể dục Aerobic  3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic |
| **Bài 3:** Bài Thể dục Aerobic liên hoàn | 10 | **Trò chơi khởi động:**  Đồng đội nhịp nhàng  **Kiến thức mới:**  1. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn  2. Hỗ trợ, phối hợp với đồng đội khi thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn |
|  | **Một số trò chơi**  **vận động bổ trợ** |  | 1. Đôi nhanh nhất  2. Cùng nhảy quay tròn  3. Bạn nào khoẻ nhất |
| **7** | **Chủ đề II: Bóng đá** | **24 tiết** |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân | 8 | **Trò chơi khởi động:**  Lướt sóng  **Kiến thức mới:**  1. Bài tập bổ trợ trong bóng đá  2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân |
| **Bài 2:** Kĩ thuật dẫn bóng | 6 | **Trò chơi khởi động:**  Vượt đèo  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân  2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân  3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá |
| **Bài 3:** Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi | 10 | **Trò chơi khởi động:**  Cùng nhau dẫn bóng  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật dừng bóng bằng đùi  2. Phối hợp dừng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân |
| **Một số trò chơi**  **vận động bổ trợ** |  | 1. Thi dẫn bóng  2. Đá bóng chuẩn  3. Dừng và dẫn bóng tốc độ |
| **8** | **Chủ đề III: Bóng rổ** | **24 tiết** |  |
| **Bài 1:** Kĩ thuật bước trượt ngang và phòng thủ 1 kèm 1 | 6 | **Trò chơi khởi động:**  Đèn xanh – đèn đỏ  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật bước trượt ngang  2. Phòng thủ 1 kèm 1  3. Phối hợp di chuyển trong phòng thủ kèm người |
| **Bài 2:** Kĩ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai | 10 | **Trò chơi khởi động:**  Nhà vô địch  **Kiến thức mới:**  1. Bài tập bổ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng cùng lúc  2. Kĩ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai |
| **Bài 3:** Kĩ thuậtđột phá tấn công | 8 | **Trò chơi khởi động:**  Tăng tốc  **Kiến thức mới:**  1. Kĩ thuật đột phá tấn công (bằng bước chéo)  2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ |
| **Một số trò chơi**  **vận động bổ trợ** |  | 1. Chạy về trạm  3. Vây bắt  3. Đội tôi tốt hơn |