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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**Môn: Giáo dục thể chất: lớp 8**

**Năm học: 2023 – 2024**

**I. Đặc điểm tình hình**

**1. Số lớp: …; Số học sinh:......**

**2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: …**; **Trình độ đào tạo**: Cao đẳng: …; Đại học: …; Trên đại học: …

**Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên:** Tốt: …; Khá: …

**3. Thiết bị dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Các bài thí nghiệm/thực hành** | **Ghi chú** |
| 1 | Còi, cờ xuất phát | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 2 | Đồng hồ bấm giây | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 3 | Nấm (maxco) | … cái | Tất cả các chủ đề |  |
| 4 | Đệm Nhảy cao | … cái | Chủ đề: Nhảy cao kiểu bước qua |  |
| 5 | Cột, xà, thước đo m | .…cái | Chủ đề: Nhảy cao kiểu bước qua |  |
| 6 | Cầu đá | … quả | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 7 | Lưới đá cầu | … cái | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 8 | Cột đa năng | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 9 | Sân đá cầu ngoài trời | … sân | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |
| 10 | Tranh kĩ thuật chạy cự li ngắn | … bộ | Chủ đề: Chạy cự li ngắn 60m |  |
| 11 | Tranh kĩ thuật chạy cự li trung bình | … bộ | Chủ đề: Chạy cự li trung bình |  |
| 12 | Tranh kĩ thuật Nhảy cao kiểu bước qua | … bộ | Chủ đề: Nhảy cao kiểu bước qua |  |
| 13 | Tranh kĩ thuật bài thể dục | … bộ | Chủ đề: Bài thể dục |  |
| 14 | Tranh kĩ thuật Đá cầu. | … bộ | Chủ đề: TTTC (Đá cầu) |  |

**4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên phòng** | **Số lượng** | **Phạm vi và nội dung sử dụng** | **Ghi chú** |
| 1 | Nhà đa năng | … | Học chủ đề bài thể dục và các chủ đề khác do điều kiện khách quan như mưa, sân trơn, thời tiết khắc nhiệt,..... |  |
| 2 | Sân GDTC | 01 | Học các chủ đề về chạy, Nhảy cao |  |
| 3 | Sân Đá cầu | 02 | Học chủ đề Đá cầu |  |

**II. Kế hoạch dạy học:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết** | **Bài học** | **Số tiết** | **Yêu cầu cần đạt** |
| **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 | Lồng ghép vào một số tiết học | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT, nhu cầu dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện TDTT.  - Biết được đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT  2. Năng lực:  - Lựa chọ và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong quá trình luyện tập TDTT.  3. Phẩm chất:  - Chủ động thực hiện chế độ dinh dưỡng phù hợp với đặc điểm TDTT của bản thân. |
| **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 | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.  2. Năng lực:  - Lựa chọn và thực hiện được các bài tập, TCVĐ phù hợp với nội dung và yêu cầu bài học;  - Có sự phát triển về sức nhanh và sức mạnh tốc độ.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động và nỗ lực hoàn thành nội dung tập. |
| 2 |
| 2 | 3 |
| 4 | Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng; biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly ngắn.  2. Năng lực:  - Phối hợp được giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng;  - Có sự phát triển về sức mạnh tốc độ và năng lực phối hợp vận .động.  3. Phẩm chất:  - Nỗ lực hoàn thành LVĐ của bài tập. |
| 3 | 5 |
| 6 |
| 4 | 7 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập.  2. Năng lực:  - Phối hợp được giai đoạn chạy cự li ngắn;  - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li.  3. Phẩm chất:  - Thường xuyên rèn luyện và giữ ghìn vệ sinh thân thể. |
| 8 |
| 5 | 9 |
| **Chủ đề 2: Nhảy cao kiểu bước qua** | | | | |
| 5 | 10 | Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng | 3 | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được mục đích, tác dụng và yêu cầu trong luyện tập kĩ thuật giậm nhảy đá lăng; Biết một số điều luật thi đấu nhảy cao.  2. Năng lực:  - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy đá năng;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 6 | 11 |
| 12 |
| 7 | 13 | Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách tập luyện kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy;  - Hoàn thành LVĐ của bài tập.  3. Phẩm chất:  - Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn. |
| 14 |
| 8 | 15 |
| 16 | Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) | 2 | 1. Kiến thức:  - Biết cách tập luyện kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm);  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Thường xuyên tự học và RLTT. |
| 9 | 17 |
| 18 | Kiểm tra giữa học kì 1: Chạy cự ly ngắn (100m) | 1 | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy cự li ngắn 100m.  2. Năng lực:  - Thực hiện được phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn; Đạt thành tích tối thiểu theo qui định;  - Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh và sức bền tốc độ, khả năng duy trì nhịp độ các bước chạy trên toàn cự li.  3. Phẩm chất:  - Nghiêm túc, nỗ lực để đạt kết quả cao. |
| 10 | 19 | Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) | 2 | 1. Kiến thức:  - Biết cách tập luyện kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm). Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm);  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Thường xuyên tự học và RLTT. |
| 20 |
| 11 | 21 | Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua | 4 | 1. Kiến thức:  - Biết cách tập luyện kĩ thuật phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết một số điều luật trong nhảy cao để tập luyện và thi đấu.  2. Năng lực:  - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua;  - Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Chủ động tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học. |
| 22 |
| 12 | 23 |
| 24 |
| **Chủ đề 3: Chạy cự ly trung bình** | | | | |
| 13 | 25 | Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng | 2 | 1. Kiến thức:  - Nêu được mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và biết cách tập luyện; Biết cách khắc phục hiện tượng "cực điểm".  2. Năng lực:  - Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng;  - Hoàn thành LVĐ của buổi tập.  3. Phẩm chất:  - Kiên trì, nỗ lực khắc phục hiện tưởng mệt mỏi trong luyện tập. |
| 26 |
| 14 | 27 | Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát | 3 | 1. Kiến thức:  - Hiểu được mục đích, tác dụng của bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát và biết cách tập luyện; Biết một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình.  2. Năng lực:  - Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát ;  - Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.  3. Phẩm chất:  - Trung thực trong tập luyện, chủ động học hỏi và giúp đỡ bạn. |
| 28 |
| 15 | 29 |
| 30 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình | 1 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.  2. Năng lực:  - Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình;  - Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.  3. Phẩm chất:  - Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong buổi tập. |
| 16 | 31 | Kiểm tra cuối học kì 1: Nhảy cao kiểu "bước qua" | 2 | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện kĩ thuật phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Biết một số điều luật trong nhảy cao.  2. Năng lực:  - Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua; Đạt thành tích tối thiểu theo qui định'  - Có sự phát triển về sức mạnh bột phát, năng lực phối hợp vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Nghiêm túc, nỗ lực để đạt thành tích cao nhất. |
| 32 | Kiểm tra cuối học kì 1: Nhảy cao kiểu "bước qua" |
| 17 | 33 | Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.  2. Năng lực:  - Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình;  - Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.  3. Phẩm chất:  - Hoàn thành LVĐ của các bài tập trong buổi tập. |
| 34 |
| 18 | 35 |
| **Chủ đề 4: Bài tập thể dục** | | | |
| 36 | Bài 1: Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) | 1 | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  2. Năng lực:  - Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân; Hô đúng nhịp điệu; Biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. |
| **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) | 2 | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện.  2. Năng lực:  - Thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân; Hô đúng nhịp điệu; Biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Chủ động, tích cực phối hợp nhóm trong luyện tập và rèn luyện tư thế. |
| 38 |
| 20 | 39 | Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) | 4 | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được động tác và biết cách tập luyện; Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.  2. Năng lực:  - Thực hiện được động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao; Hô đúng nhịp điệu; Biết điều khiển và nhận xét kết quả luyện tập của tổ, nhóm và thực hiện được cả bài thể dục nhịp điệu;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Chủ động, tích cực sử dụng bài thể dục nhịp điệu để rèn luyện sức khỏe và tư thế. |
| 40 |
| 21 | 41 |
| 42 |
| Phần 3: THỂ THAO TƯ 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. | 8 | 1. Kiến thức:  - Hiểu được tầm quan trọng của bơi lặn; Biết được một số nguyên tắc trong môi trường nước; biết cách luyện tập kĩ thuật thở nước, kĩ thuật động tác chân.  2. Năng lực:  - Làm quen được với môi trường nước; Thực hiện được kĩ thuật thở nước, kĩ thuật động tác chân;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 44 |
| 23 | 45 |
| 46 |
| 24 | 47 |
| 48 |
| 25 | 49 |
| 50 |
| 26 | 51 | Bài 2. Kĩ thuật động tác tay; Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở. | 1 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật động tác tay, kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở; Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập, biết giúp đỡ các bạn và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 52 | Kiểm tra giữa học kì 2: Bài thể dục nhịp điệu lớp 8. | 1 | 1. Kiến thức:  - Nhận biết được động tác và biết cách thực hiện bài thể dục nhịp điệu.  2. Năng lực:  - Hô đúng nhịp điệu; Biết điều khiển và nhận xét được kết quả thực hiện của bạn;  - Thực hiện được cả bài thể dục nhịp điệu; chú ý đến tư thế, nhịp điệu và tần số động tác;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Nghiêm túc, nỗ lực thực hiện để đạt kết quả cao nhất có thể. |
| 27 | 53 | Bài 2. Kĩ thuật động tác tay; Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở. | 7 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật động tác tay, kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở; Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở;  - Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập, biết giúp đỡ các bạn và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 54 |
| 28 | 55 |
| 56 |
| 29 | 57 |
| 58 |
| 30 | 59 |
| 60 | Bài 3. Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở; Hoàn thiện kĩ thuật bơi. | 5 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở và hoàn thiện kĩ thuật bơi;  - Có sự phát triển toàn diện về thể lực.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập, biết giúp đỡ các bạn, luyện tập thường xuyên và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 31 | 61 |
| 62 |
| 32 | 63 |
| 64 |
| 33 | 65 | Kiểm tra cuối học kì 2: Chạy cự ly trung bình: 500m (nữ); 800m (nam) | 2 | 1. Kiến thức:  - Biết cách thực hiện phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.  2. Năng lực:  - Phối hợp được các giai đoạn chạy cự li trung bình; Hoàn thành cự ly qui định không tính thời gian;  - Có sự tăng trưởng về năng lực nhịp điệu và sức bền chung.  3. Phẩm chất:  - Cố gắng, nỗ lực hoàn thành LVĐ theo yêu cầu kiểm tra. |
| 66 | Kiểm tra cuối học kì 2: Chạy cự ly trung bình: 500m (nữ); 800m (nam) |
| 34 | 67 | Bài 3. Kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở; Hoàn thiện kĩ thuật bơi. | 3 | 1. Kiến thức:  - Biết cách luyện tập kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở.  2. Năng lực:  - Thực hiện được kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở và hoàn thiện kĩ thuật bơi;  - Có sự phát triển toàn diện về thể lực.  3. Phẩm chất:  - Luôn chủ động trong học tập, biết giúp đỡ các bạn, luyện tập thường xuyên và đảm bảo an toàn trong tập luyện. |
| 68 |
| 35 | 69 |
| 70 | Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT: Bật xa tại chỗ. | 1 | Theo QĐ 53/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *………., ngày tháng năm 2023* |
| **TỔ TRƯỞNG** | **HIỆU TRƯỞNG** |
| ***(Kí và ghi rõ họ tên)*** | ***(Kí và ghi rõ họ tên)*** |