uigeli.xyz

TRƯỜNG: PTDTBT THCS ….
TỔ:……
Họ và tên giáo viên:

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN
MÔN HỌC GDTC, LỚP 8
(Năm học 2023 - 2024)

1.Phân phối chương trình
- Cả năm: 35 tuần = 70 tiết
- Học kì I: 18 tuần = 36 tiết
- Học kì II: 17 tuần = 34 tiết

Stt (1)	**Chủ đề** (2)	**Tên bài và Nội dung chi tiết** (3)		**Thứ tự tiết dạy trong năm.** (4)	**Thời điểm. (Tuần)** (5)	**Ghi chú** (6)
1	**Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT**	**Lý thyết**	1. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT. 2. Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp. 3. Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT. 4. 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. - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh. - Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác.	Lồng ghép các tiết thực hành	Lồng ghép các tiết học ở kì 1	

2	**Chạy cự ly ngắn 100 m (9 tiết)**	**Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (3 tiết)**	- 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.	**1**	**Tuần 1**	
			- 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**		
			- 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.	**3**	**Tuần 2**	
		Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. (3 tiết)	- 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.	**4**		
			- 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.	**5**	**Tuần 3**	
			- 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.	**6**		

			- Trò chơi: Chạy nâng cao đùi theo vạch.			
		Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn. (3 tiết)	- 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.	**7**	**Tuần 4**	
			- 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.	**8**		
			- 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	**9**	**Tuần 5**	
3	**Nhảy cao kiểu bước qua**	**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. (3 tiết)**	- 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.	**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 một số điều luật thi đấu nhảy cao. - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.	**11**	**Tuần 6**	
			- 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.	**12**		
		Bài 2: Kĩ thuật chạy đà	- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Học xác định hướng chạy đà điểm giậm nhảy và cách đo đà.	**13**		

		kết hợp với giậm nhảy. (4tiết)	- Trò chơi: Bật nhảy bằng hai chân qua rào.		**Tuần 7**	
			- 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.	**14**		
			- 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)	**15**	**Tuần 8**	
			- 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**		
		Bìa 3:	- 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.	**17**	**Tuần 9**	
4	**KIỂM TRA GIỮA KỲ I**	**Chạy cự ly ngắn 100 m**	Kiểm tra kĩ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 60 m	**18**		
		Bìa 3: Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống hố cát. (3 tiết)	- 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.	**19**	**Tuần 10**	
			- 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)..	**20**		
		Bài 4: Phối	- Một số động tác bài tập bổ trợ kĩ thuật. - Học phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu	**21**		

		hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. **(4 tiết)**	bước qua. - Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.		**Tuần 11**	
			- 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: Bật nhảy tiếp sức.	**22**		
			- 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).	**23**	**Tuần 12**	
			- 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**		
5	**Chạy cự ly trung bình** **(9 tiết)**	**Bài 1:** **Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.** **(3 tiết)**	- 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: Bật nhảy tiếp sức’.	**25**	**Tuần 13**	
			- 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: Bật nhảy theo ô.	**26**		
			- 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.	**27**	**Tuần 14**	

			- 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 vuất phát. (3 tiết)	- 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: Bật nhảy theo ô.	**28**		
			- 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).	**29**	**Tuần 15**	
			- 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.	**30**		

			- 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)	- 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: Hái nấm.	**31**	**Tuần 16**	
			- Học phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình. - Chạy lặp lại cự 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: Đàn kiến tha mồi.	**32**		
			- 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)	**33**	**Tuần 17**	
6	**Bài Tập Thể Dục (7 tiết)**	**Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác chạy tại chỗ,**	- Học động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, - Trò chơi: Tung bóng nẫy vào ô. .	**34**		
			- Ôn tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực,	**35**		

		tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) (3tiết)	- Học động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, - Trò chơi: (GV chọn)		**Tuần 18**	
7	**KIỂM TRA HỌC KỲ I**	**Nhảy cao kiểu ngồi**	Kiểm tra kĩ thuật và thành tích nội dung Nhảy cao kiểu bước qua	**36**		
	Bài Tập Thể Dục (tiếp theo)		- Ôn tập động tác chạy tại chổ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân, - Trò chơi: Di chuyển giữ bóng	**37**	**Tuần 19**	
		Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao) (4 tiết)	- Học động tác lườn, động tác bật nhảy co gối. - Trò chơi: Nắm chân duy chuyển ngang.	**38**		
			- 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.	**39**	**Tuần 20**	
			- Học phối hợp bài thể dục với nhạc. - Trò chơi: Đội nào khéo hơn.	**40**		
			- Ôn tập phối hợp bài thể dục với nhạc. - Trò chơi: Gv chọn.	**41**	**Tuần 21**	
8	**Cầu Lông (24 tiết)**	**Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải . (8 tiết)**	- Học di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: Đội nào nhanh hơn.	**42**		
			- Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: Đánh cầu tiếp sức.	**43**	**Tuần 22**	
			- Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: (GV chọn)	**44**		

			- Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: Đánh cầu tiếp sức	**45**	**Tuần 23**	
			- Ôn tập di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Trò chơi: (GV chọn)	**46**		
			- Học bài tập phối hợp. (Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải) - Trò chơi: (GV chọn)	**47**	**Tuần 24**	
			- 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)	**48**		
			- Bài tập phối hợp (Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải) - Trò chơi: (GV chọn)	**49**	**Tuần 25**	
		Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay. (8 tiết)	- Học kĩ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi: Thi ném cầu vào ô	**50**		
			- Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi: Thi ném cầu vào ô.	**51**	**Tuần 26**	
			- Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi: (GV chọn)	**52**		
			- Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi: (GV chọn)	**53**	**Tuần 27**	
9	**KIỂM TRA GIỮA KỲ II**	**Bài TD**	Kiểm tra kĩ thuật biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu.	**54**		
			- Ôn tập kĩ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi: (GV chọn)	**55**	**Tuần 28**	

			- Bài tập phối hợp đồng đội. (Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay). - Trò chơi: (GV chọn)	**56**		
			- 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)	**57**	**Tuần 29**	
			- 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**		
		Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay. **(8 tiết)**	- Học kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi: Di chuyển đổi cầu.	**59**	**Tuần 30**	
			- Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi: Di chuyển đổi cầu.	**60**		
			- Ôn tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp. - Trò chơi: (GV chọn).	**61**	**Tuần 31**	
			- Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi: (GV chọn).	**62**		
			- Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi: (GV chọn).	**63**	**Tuần 32**	
			- 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).	**65**	**Tuần 33**	
			- Ôn tập kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.	**66**		

			- Trò chơi: (GV chọn).			
10	**KIỂM TRA HỌC KỲ II**	**Cầu Lông**	Kiểm tra kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay	**67**	**Tuần 34**	
11	**KIỂM TRA TC RLTT**	**- Bật xa tại chổ Chạy nhanh 30m tính thời gian.**	**- Tính thành tích bật xa tại chổ - Chạy nhanh 30m tính thời gian.**	**68**		
	KIỂM TRA TC RLTT	**Tại chỗ gập bụng.**	**Số lần / thời gian**	**69**	**Tuần 35**	
	KIỂM TRA TC RLTT	**Chạy tùy sức 5 phút (m)**	**Tính thành tích (quảng đường)**	**70**		