uigeli.xyz

TRƯỜNG: …….
TỔ: ……..

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

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
MÔN HỌC: GDTC, KHỐI 8

(Năm học 2023- 2024)

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: …… ; Số học sinh: …. **; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn** (nếu có)**:……**

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:.....; Đạt:.....; Chưa đạt:.....

3. Thiết bị dạy học: *(Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)*

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Còi	02	70 tiết	
2	Cờ đuôi nheo	04	19 tiết	
3	Đồng hồ bấm giây	02	19 tiết	
4	Dây đánh đích	04	18 tiết	
5	Thước dây	01	15 tiết	
6	Xẻng	01	15 tiết	
7	Cột xà nhảy cao	01	15 tiết	
8	Đệm	02	15 tiết	
9	Vượt cầu lông	50	25 tiết	
10	Quả cầu lông	80	25 tiết	
11	Cột, lưới cầu lông	02	25 tiết	

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập *(Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)*

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân tập thể dục	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
2	Hô cát	01	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
3	Đường chạy cự li ngắn	04	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	
4	Sân cầu lông	02	Môn học giáo dục thể chất, Tập luyện thể dục thể thao	

II. Kế hoạch dạy học:

STT	Chủ đề (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
1	**Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.**	**0**	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.
2	**CHẠY CỰ LY NGẮN 100M. (9 tiết)**		
	- Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	**4 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn - Học sinh thực hiện đúng xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Bước đầu biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và

			trong cuộc sống. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	- Bài 2: Bài 2: Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. **.**	**2 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự li ngắn; - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.; - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống. - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.	**3 tiết**	- Học sinh biết cách phối hợp chạy giữa quảng và về đích - Học sinh biết và phối hợp được các giai đoạn chạy cự ly ngắn. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh lự chọn được nội dung học tập cũng như ngoài giờ học. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập
3	**NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA (14 tiết)**		
	Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy đá lằng.	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh biết và thực hiện đúng Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Bước đầu tìm hiểu được nhu cầu dinh dưỡng thích hợp.

			- Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật thi đấu nhảy cao. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập. - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
	Bài 2: Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.	**4 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người, - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.
	- Bài 3: Kĩ thuật trên không và rơi xuống hố cát.	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh thực hiện đúng giai đoạn bay trên không và rơi xuống hố cát. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh biết áp dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để tập luyện. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp

			để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập
	Bài 4: Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	**4 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh thực hiện và phối hợp đúng các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập - Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người,
4	**CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (9 tiết)**		
	- Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ giai đoạn chạy giữa quãng. - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu điền kinh. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 2: Bài tập bổ trợ	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát..

	trong xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát.		- Học sinh thực hiện đúng và biết cách Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau vuất phát. - Hiểu được một số 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.) - Biết ấp dụng một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Bước đầu lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường nước để tập luyện - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.
	Bài 3: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình (Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly trung bình)	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy cự ly trung bình. - Học sinh thực hiện đúng và biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Hiểu được một số đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động trong TDTT.(Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập sức mạnh; Đặc điểm dinh dưỡng đối với luyện tập các môn khác) - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
5	**BÀI THỂ DỤC (7 tiết)**		
	Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu. **(Động tác chạy tại**	**3 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, động tác tay ngực, động tác vươn người, động tác bật tách chụm

	chổ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)		chân, - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường đất và địa hình để tập luyện - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 2: Bài thể dục nhịp điệu. (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy tay cao)	**4 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng và thuộc động tác bài thể dục nhịp điệu (động tác di chuyển chéo, động tác bật nhảy - tay cao; động tác lườn, động tác bật nhảy co gối.) phối hợp bài thể dục được với âm nhạc - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
6	**TTTC: CẦU LÔNG (24 tiết)**		
	Bài 1: Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải . .	**8 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng một số bài tập bổ trợ Cầu Lông. - Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu Cầu Lông. Biết cách Phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh biết và áp dụng được một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện

			nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 2: Kĩ thuật đập cầu thuận tay.	**8 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật đập cầu thuận tay; Biết phối hợp phát cầu và di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập .
	Bài 3: Di chuyển ngang đập cầu thuận tay.	**8 tiết**	- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Học sinh thực hiện được các trò chơi vận động đoàn kết, nhiệt tình. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập . - Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

3. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	**Thời gian (1)**	**Thời điểm (2)**	**Yêu cầu cần đạt (3)**	**Hình thức (4)**
Giữa học kỳ 1 (Chạy cư li ngắn	**45 phút**	**Tuần 9**	- Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.	Thực hành

100m)			- Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	
Cuối học kỳ 1 (Nhảy cao kiểu bước qua)	**45 phút**	**Tuần 18**	- Thực hiện được kỹ thuật thành tích nhảy cao kiểu bước qua. - Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
Giữa học kỳ II (Bài TD nhịp điệu)	**45 phút**	**Tuần 27**	- Học sinh thực hiện nhịp nhang thuần thục, đúng biên độ động bài TD nhịp điệu . - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
Cuối học kỳ II Cầu Lông (Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay)	**45 phút**	**Tuần 34**	- Học sinh thực hiện được kỹ thuật thành di chuyển ngang đập cầu thuận tay đạt thành tích cao. - Học sinh lựa chọn được nội dung bài học phù hợp để rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ luyện tập.	Thực hành
Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyệnTT	**3 Tiết**	**Tuần 34,35**	- Bước đầu nhận biết được mục đích, tác dụng của việc tập luyện sức khỏe đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể thao. - Thực hiện được các nội dung rèn luyện thể lực, đạt thành tích cao. - Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. - Học sinh tự giác tích cực rèn luyện, đảm bảo an toàn trong giờ	Thực hành
- Bật xa tại chỗ - Chạy nhanh 30m.	**45 phút**			
- Nằm ngữa gập bụng	**45 phút**			

- Chạy tùy sức 5 phút (m)	**45 phút**		luyện tập.	

III. Các nội dung khác (nếu có):

.....

.....

.....

TỔ TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

...., ngày tháng năm 20...
HIỆU TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)