|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS PHAN BÁ PHIẾN****TỔ: KHOA HỌC XÃ HỘI****Họ và tên giáo viên: Nguyễn Thị Ngọc Lành** | **CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC GDTC, LỚP 8**

**(Năm học 2024 - 2025)**

| **Tuần** | **Tiết** | **Chủ đề** | **Tên bài** | **Nội dung** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm dạy học** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | *1* | **Chạy cự li trung bình** | ***Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.*** | - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.- Trò chơi phát triển sức bền | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm  | Sân vận động trường |
| *2* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.*** | - Giậm nhảy đá lăng. - Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***2*** | *3* | **Chạy cự li trung bình** | ***Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.*** | - Khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong chạy cự ly trung bình.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm  | Sân vận động trường |
| *4* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.*** | - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***3*** | *5* | **Chạy cự li trung bình** | ***Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.*** | - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm  | Sân vận động trường |
| *6* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.*** | - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.- Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***4*** | *7* | **Chạy cự li trung bình** | ***Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.*** | - Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *8* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.*** | - Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***5*** | *9* | **Chạy cự li trung bình** | ***Bài tập bổ trợ trong xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.*** | - Một số điều luật thi đấu chạy cự ly trung bình.- Trò chơi phát triển sức bền | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *10* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.*** | - Ôn hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà.- Kĩ thuật chạy đà và kết hợp với giậm nhảy. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***6*** | *11* | **Chạy cự li trung bình** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.*** | - Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *12* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.*** | - Ôn kĩ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân vận động trường |
| ***7*** | *13* | **Chạy cự li trung bình** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.*** | - Phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật chạy cự ly trung bình.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *14* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).*** | - Kĩ thuật trên không.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân vận động trường |
| ***8*** | *15* | **Chạy cự li trung bình** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự ly trung bình.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *16* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).*** | - Ôn kĩ thuật trên không. Kĩ thuật rơi xuống cát (đệm).- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân vận động trường |
| ***9*** | *17* | **Chạy cự li trung bình** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình.- Trò chơi phát triển sức bền. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm |  |
| *18* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).*** | - Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân vận động trường |
| ***10*** | *19* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).*** | - Ôn kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm  | Sân vận động trường |
| *20* | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I (CCLTB)** |  |
| ***11*** | *21* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*** | - Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *22* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).*** | - Động tác chạy tại chỗ- Động tác tay ngực- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi.  | Sân vận động trường |
| ***12*** | *23* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *24* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).*** | - Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực.- Động tác vươn người, động tác bật tách chụm chân.- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***13*** | *25* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *26* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác chạy tại chỗ, tay ngực. vươn người, bật tách chụm chân).*** | - Ôn động tác chạy tại chỗ và tay ngực, vươn người và động tác bật tách chụm chân.- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***14*** | *27* | **Nhảy cao kiểu bước qua.** | ***Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.- Một số điều luật trong thi đấu nhảy cao. | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân vận động trường |
| *28* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy-tay cao).*** | - Động tác lườn, bật nhảy co gối- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***15*** | *29* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *30* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy-tay cao).*** | - Ôn động tác đã học- Động tác di chuyển chéo, bật nhảy- tay cao.- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***16*** | *31* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *32* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy-tay cao).*** | - Ôn các động tác đã học- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***17*** | *33* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.- Trò chơi vận động. | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *34* | **Bài Tập Thể Dục** | ***Bài thể dục nhịp điệu (động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy-tay cao).*** | - Ôn các động tác đã học- Trò chơi phát triển khéo léo. | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân vận động trường |
| ***18*** | *35* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *36* | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I*****(Bài Thể Dục nhịp điệu)*** |  | Sân vận động trường |
| ***19*** | *37* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Bố trí bàn đạp và cách đóng bàn đạp.- Trò chơi phát triển sức mạnh. | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *38* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***20*** | *39* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Kĩ thuật xuất phát thấp.- Trò chơi phát triển sức nhanh. | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *40* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***21*** | *41* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.-- Trò chơi phát triển sức nhanh.  | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *42* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn: Dẫn bóng cao, thấp tay; dẫn bóng quay trước, sau sang phải sang trái.- Trò chơi vận động. | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***22*** | *43* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.*** | - Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.- Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *44* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn các kĩ thuật đã học- Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***23*** | *45* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.*** | - Ôn phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.- Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *46* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.- Trò chơi vận động. | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***24*** | *47* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.*** | - Ôn phối hợp xuất phát, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng.- Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn.- Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| *48* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Ôn kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ |  |
| ***25*** | *49* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.*** | - Phối hợp giữa chạy giữa quãng và chạy về đích.- Trò chơi phát triển sức nhanh | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân vận động trường |
| *50* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***26*** | *51* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.*** | - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.- Trò chơi phát triển sức nhanh. | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân vận động trường |
| *52* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Ôn kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| ***27*** | *53* | **Chạy cự ly ngắn (100m)** | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.*** | - Ôn phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m)- Trò chơi phát triển sức nhanh. | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân vận động trường |
| *54* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Ôn kĩ thuật tại chỗ chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ |  |
| ***28*** | *55* | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (NỘI DUNG CCLN 100m)** |  |  |
| *56* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| ***29*** | *57* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội.- Trò chơi vận động. | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| *58* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| ***30*** | *59* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.- Trò chơi vận động  | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| *60* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Ôn kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| ***31*** | *61* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Ôn kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. |  |
| *62* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| ***32*** | *63* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Bài tập bổ trợ- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân vận động trường |
| *64* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| ***33*** | *65* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *66* | **TTTC****(Bóng rổ)** | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội- Trò chơi vận động | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| ***34*** | *67* | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II (TTTC Bóng Rổ)** |  |  |
| *68* | **Kiểm tra (TLCN)** | ***Nội dung 1&2*** | - Bật xa tại chổ- Nằm ngửa gập bụng | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |
| ***35*** | *69* | **Kiểm tra (TLCN)** | ***Nội dung 3*** | Chạy 30m xuất phát cao | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân vận động trường |
| *70* | **Kiểm tra (TLCN)** | ***Nội dung 4*** | Chạy tuỳ sức 5 phút | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân vận động trường |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG***(Ký và ghi rõ họ tên)* |  | *Tam Tiến ngày 05 tháng 9 năm 2024***GIÁO VIÊN***(Ký và ghi rõ họ tên)* |





 Nguyễn Thị Ngọc Lành