

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN: THỂ DỤC - KHỐI 8**  
**NĂM HỌC 2022-2023**  
Học kỳ I: 18 tuần  
Học kỳ II: 17 tuần

**HỌC KỲ I – 18 TUẦN**

Tuần	Tiết	Bài; Nội dung dạy	Nội dung điều chỉnh	Ghi chú
1	1	- <b>Lý thuyết:</b> Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh, một số quy định khi học tập. (mục 1)		
	2	- <b>Bài TD:</b> Học từ nhịp 1 – 8 (nam và nữ) - <b>Chạy ngắn:</b> ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Một số trò chơi phát triển sức nhanh. Học: khái niệm về chạy cự li ngắn		
2	3	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 8. - <b>Chạy ngắn:</b> Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi do GV chọn - <b>Chạy bền:</b> Chạy đích dắc tiếp sức. Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy		
	4	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 8. - <b>Chạy ngắn:</b> Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi do GV chọn		
3	5	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 17. - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật do GV chọn. Trò chơi “Chạy đuổi” - Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m. - <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức. Cách KT mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe		
	6	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 17 Học từ nhịp 18 – 25 - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tốc độ cao”. Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m		
4	7	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 25 - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tốc độ cao”. Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m - <b>Chạy bền:</b> Cách vượt chướng ngại vật trên đường chạy		
	8	- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 25. Học từ nhịp 26 – 35 - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn. (GV chọn) Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học: Cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp, chạy lao		
5	9	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35 - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn. (GV chọn). Trò chơi “Chạy đuổi”. Xuất phát thấp - chạy lao - <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức		
	10	- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35 - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tiếp sức”. Xuất phát thấp- chạy lao. Học Chạy giữa quãng 60m		

6	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy đuổi”. Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng (60m).</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức</li> </ul>		
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng. (60m) Học: Chạy về đích và kỹ thuật đánh đích 60m</li> </ul>		
7	13	- <b>Bài TD:</b> Ôn tập Bài TD từ nhịp 1-35.		
	14	- <b>Bài TD: Kiểm giữa học kì I</b>		
8	15	- <b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)		
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. LT Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn</li> <li>- <b>Bài TD:</b> Kiểm tra những học sinh chưa đạt yêu cầu</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
9	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn nội dung 16</li> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn nội dung 16</li> </ul>		
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh.( GV chọn) Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn</li> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. Đội hình 0–2–4. Chạy đều–đứng lại.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
10	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. ( GV chọn) Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn</li> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn 1 số kỹ năng HS còn yếu. Đội hình 0-3-6-9. Chạy đều–đứng lại Đội hình 0–2–4.( hoặc GV chọn)</li> </ul>		
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi , động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. (GV chọn )Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn</li> <li>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn đội hình 0-3-6-9 cách điều khiển đi đều, chạy đều, đứng lại, một số kỹ năng HS còn yếu hoặc KTra 1 số HS.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
11	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. (GV chọn).Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn.</li> <li>- <b>ĐHĐN:</b> : Ôn đội hình 0-3-6-9 cách điều khiển đi đều, chạy đều, đứng lại, một số kỹ năng HS còn yếu hoặc KTra 1 số HS.</li> </ul>		
	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh.Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn.</li> <li>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Đỡ cầu bằng ngực</li> </ul>		
12	23	- <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh.Tập luyện hoàn chỉnh các Giai đoạn		

		chạy ngắn - <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển. Đỡ cầu bằng ngực		
	24	<b>Kiểm tra đội hình đội ngũ</b>		
13	25	<b>Chạy ngắn:</b> Ôn tập		
	26	<b>Kiểm tra chạy ngắn</b>		
14	27	- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực.		
	28	- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu (GV chọn ), đỡ cầu bằng ngực. Một số điểm trong luật đá cầu. Giới thiệu về đấu tập.		
15	29	- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu( do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực .Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân Một số chiến thuật thi đấu đơn. Đấu tập.		
	30	- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu(do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực .Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Một số chiến thuật thi đấu đơn. Giới thiệu về đấu tập.		
16	31	- <b>Đá cầu:</b> Ôn: Đỡ cầu bằng ngực .Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Giới thiệu về đấu tập. - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.		
	32	<b>Ôn tập đá cầu</b>		
17	33	<b>Ôn tập đá cầu</b>		
	34	<b>Kiểm tra cuối học kì I: Đá cầu</b>		
18	35	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD		
	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD		

## HỌC KỲ II: 17 TUẦN

Tuần	Tiết	Bài: Nội dung dạy	Nội dung điều chỉnh	Ghi chú
19	37	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy xa đã học ở lớp 6, 7 - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	38	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức”(GV chọn) .Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà và điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy) - <b>TTTC:</b> Cầu lông - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
20	39	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” . Giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3– 5-7 bước giậm nhảy) - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	40	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” .Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, bước bộ trên không - <b>TTTC:</b> Cầu lông - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
21	41	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, bước bộ trên không.Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc nệm) - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	42	- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi và một số động tác bổ trợ do GV chọn. Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa “ <b>kiểu ngòi</b> ” - <b>TTTC:</b> Cầu lông - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
22	43	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn nội dung 42 (kỹ thuật chạy đà–giậm nhảy) - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	44	- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa “ <b>kiểu ngòi</b> ” - <b>TTTC:</b> Cầu lông - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
23	45	- <b>Nhảy xa:</b> Luyện tập chạy đà–giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà–giậm nhảy vượt chướng ngại vật - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	46	- <b>Nhảy xa:</b> Luyện tập chạy đà–giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà–giậm nhảy vượt chướng ngại vật - <b>TTTC:</b> Cầu lông - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
24	47	- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa “ <b>kiểu ngòi</b> ” - <b>TTTC:</b> Cầu lông		
	48	- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa “ <b>kiểu ngòi</b> ”		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu lông</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
25	49	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</li> <li>-<b>TTTC:</b> Cầu lông</li> </ul>		
	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</li> <li>-<b>TTTC:</b> Cầu lông</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
26	51	- <b>Nhảy xa:</b> Ôn tập kiểm tra giữa học kì II		
	52	<b>Nhảy xa: Kiểm tra giữa học kì II</b>		
27	53	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6, 7</li> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu long</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
	54	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6, 7</li> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu lông</li> </ul>		
28	55	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ do GV chọn. Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)</li> <li>-<b>TTTC:</b> Cầu lông</li> </ul>		
	56	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6, lớp 7. Kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)</li> <li>-<b>TTTC:</b> Cầu lông</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
29	57	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao do GV chọn. Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy). Đà 1 - 3 bước giậm nhảy-đá lăng</li> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu lông</li> </ul>		
	58	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao do GV chọn. Chạy đà–đặt chân vào điểm giậm nhảy, giậm nhảy-đá lăng. Học giai đoạn qua xà và tiếp đất kiểu “<b>bước qua</b>”</li> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu lông</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		
30	59	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy-đá lăng-qua xà- tiếp đất</li> <li>- <b>TTTC:</b> Cầu lông</li> </ul>		
	60	- <b>TTTC:</b> Ôn tập Cầu lông		
31	61	<b>TTTC:</b> Kiểm tra Cầu lông		
	62	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>” và nâng cao thành tích</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>		

32	63	- <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
	64	- <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
33	65	- <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
	66	- <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên		
34	67	<b>Ôn tập học kì II:</b> Nhảy cao – Chạy bền		
	68	<b>Ôn tập học kì II:</b> Nhảy cao – Chạy bền		
35	69	<b>Kiểm tra cuối học kì II</b>		
	70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD		

Dương Hà, ngày... tháng... năm 2022

**TM BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**

**NGƯỜI LẬP KHDH**

**Hoàng Mạnh Hà**



**Nguyễn Thị Bích Thủy**