**Phụ lục III**

**KHUNG KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

(*Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THCS Nguyễn Du**  **TỔ: Lý-Hóa-Sinh-TD**  Họ và tên giáo viên: Phan Thế Hưng | **CỘNG HÒA 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 2023 - 2024)

**I. Kế hoạch dạy học**

**1. Phân phối chương trình**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Tên bài | Nội dung | Số tiết  (2) | Thời điểm  (3) | Thiết bị dạy học  (4) | Địa điểm dạy học  (5) |
| 1 | ***Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.*** | - Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  - Trò chơi phát triển sức bền | 1 | Tuần 1 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 2 | ***Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.*** | - Giậm nhảy đá lăng.  - Một số động tác bổ trợ giậm nhảy đá lăng. | 1 | Tuần 1 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 3 | ***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. | 1 | Tuần 2 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 4 | ***Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.*** | - Ôn kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 1 | Tuần 2 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 5 | ***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. | 1 | Tuần 3 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 6 | ***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. | 1 | Tuần 3 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 7 | ***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. | 1 | Tuần 4 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 8 | ***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. | 1 | Tuần 4 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 9 | ***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 | 1 | Tuần 5 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 10 | ***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. | 1 | Tuần 5 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 11 | ***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. | 1 | Tuần 6 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 12 | ***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. | 1 | Tuần 6 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 13 | ***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. | 1 | Tuần 7 | Còi, đồng hồ, vôi, | Sân trường |
| 14 | ***Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm).*** | - Kĩ thuật trên không.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 1 | Tuần 7 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 15 | ***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. | 1 | Tuần 8 | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân trường |
| 16 | ***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. | 1 | Tuần 8 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 17 | ***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. | 1 | Tuần 9 | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân trường |
| 18 | ***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. | 1 | Tuần 9 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 19 | ***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. | 1 | Tuần 10 | Còi, đồng hồ, vôi, dây đích | Sân trường |
| 20 | KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ I (CCLTB)** | 1 | Tuần 10 | Còi, Vôi, dây đích, đồng hồ | Sân trường |
| 21 | ***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. | 1 | Tuần 11 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 22 | ***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. | 1 | Tuần 11 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 23 | ***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. | 1 | Tuần 12 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 24 | ***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. | 1 | Tuần 12 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 25 | ***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. | 1 | Tuần 13 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 26 | ***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. | 1 | Tuần 13 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 27 | ***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. | 1 | Tuần 14 | Còi, tranh nhảy cao, trụ, nệm | Sân trường |
| 28 | ***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. | 1 | Tuần 14 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 29 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 15 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 30 | ***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. | 1 | Tuần 15 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 31 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn luân phiên dẫn bóng cao, thấp tay.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 16 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 32 | ***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. | 1 | Tuần 16 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 33 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.  - Trò chơi vận động. | 1 | Tuần 17 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 34 | ***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. | 1 | Tuần 17 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 35 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn dẫn bóng quay trước sang phải, sang trái.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 18 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 36 | KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I**  ***(Bài Thể Dục nhịp điệu)*** | 1 | Tuần 18 | Còi, tranh bài TD, vôi. | Sân trường |
| 37 | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Bố trí bàn đạp và cách đóng bàn đạp.  - Trò chơi phát triển sức mạnh. | 1 | Tuần 19 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 38 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 19 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 39 | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Kĩ thuật xuất phát thấp.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | Tuần 20 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 40 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn dẫn bóng quay sau sang phải, sang trái  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 20 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 41 | ***Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.*** | - Kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | Tuần 21 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 42 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn: Dẫn bóng cao, thấp tay; dẫn bóng quay trước, sau sang phải sang trái.  - Trò chơi vận động. | 1 | Tuần 21 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 43 | ***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 | 1 | Tuần 22 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 44 | ***Kĩ thuật dẫn bóng*** | - Ôn các kĩ thuật đã học  - Một số điều luật trong thi đấu bóng rổ. | 1 | Tuần 22 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 45 | ***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 | 1 | Tuần 23 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 46 | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Kĩ thuật tại chỗ chuyền bóng hai tay trên đầu.  - Trò chơi vận động. | 1 | Tuần 23 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 47 | ***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 | 1 | Tuần 24 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ | Sân trường |
| 48 | ***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 | 1 | Tuần 24 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 49 | ***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 | 1 | Tuần 25 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân trường |
| 50 | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Kĩ thuật tại chỗ bắt bóng hai tay trên đầu.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 25 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 51 | ***Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn.*** | - Phối hợp các giai đoạn chạy cự ly ngắn.  - Trò chơi phát triển sức nhanh. | 1 | Tuần 26 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân trường |
| 52 | ***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 | 1 | Tuần 26 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 53 | ***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. | 1 | Tuần 27 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân trường |
| 54 | ***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 | 1 | Tuần 27 | Còi, tranh KT bóng rổ | Sân trường |
| 55 | KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (NỘI DUNG CCLN 100m)** | 1 | Tuần 28 | Còi, bàn đạp, vôi, đồng hồ, dây địch | Sân trường |
| 56 | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 28 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 57 | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội.  - Trò chơi vận động. | 1 | Tuần 29 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 58 | ***Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trên đầu.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 29 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 59 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 30 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 60 | ***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 | 1 | Tuần 30 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 61 | ***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 | 1 | Tuần 31 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 62 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 31 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 63 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Bài tập bổ trợ  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 32 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 64 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 32 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 65 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 33 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 66 | ***Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay dưới thấp.*** | - Bài tập phối hợp đồng đội  - Trò chơi vận động | 1 | Tuần 33 | Còi, tranh KT bóng rổ, bóng. | Sân trường |
| 67 | KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ | **KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ II (BÓNG RÔ)** | 1 | Tuần 34 | Còi, bóng rôt, vôi | Sân trường |
| 68 | ***Nội dung 1&2*** | - Bật xa tại chổ  - Nằm ngửa gập bụng | 1 | Tuần 34 | Thước, còi, vôi, thảm | Sân trường |
| 69 | ***Nội dung 3*** | Chạy 30m xuất phát cao | 1 | Tuần 35 | Đồng hồ, thước, dây địch | Sân trường |
| 70 | ***Nội dung 4*** | Chạy tuỳ sức 5 phút | 1 | Tuần 35 | Đồng hồ, thước, dây địch | Sân trường |

**2. Chuyên đề lựa chọn** (đối với cấp trung học phổ thông)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Chuyên đề  (1) | Số tiết  (2) | Thời điểm  (3) | Thiết bị dạy học  (4) | Địa điểm dạy học  (5) |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |

*(1) Tên bài học/chuyên đề được xây dựng từ nội dung/chủ đề (được lấy nguyên hoặc thiết kế lại phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường) theo chương trình, sách giáo khoa môn học/hoạt động giáo dục.*

*(2) Số tiết được sử dụng để thực hiện bài dạy/chuyên đề.*

*(3) Tuần thực hiện bài học/chuyên đề.*

*(4) Thiết bị dạy học được sử dụng để tổ chức dạy học.*

*(5) Địa điểm tổ chức hoạt động dạy học (lớp học, phòng học bộ môn, phòng đa năng, bãi tập, tại di sản, thực địa...).*

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):** *(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  *(Ký và ghi r họ tên)*  C:\Users\HP\Downloads\chữ_kí-removebg-preview.png  Nguyễn Thị Hằng Ni |  | *Đại Quang… ngày tháng năm 2023*  **GIÁO VIÊN**  *(Ký và ghi rõ họ tên)*  z5060623481421_7c73f314bc71b1405580bb129d3f1675  Phan Thế Hưng |