

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GDTC LỚP 8
NĂM HỌC 2025-2026

Cả năm 35 tuần: 70 tiết

Học kì I - 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

Học kì II - 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

1. Phân phối chương trình:

HỌC KÌ I

Chủ đề	Tuần	Tiết PPCT	Tên bài học	
I Nhảy cao kiểu bước qua	1	1	Bài 1 (Tiết 1): Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	- Giậm nhảy đá lăng - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT - Trò chơi phát triển sức mạnh
		2	Bài 1(Tiết 2): Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	- Giậm nhảy đá lăng - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp - Trò chơi phát triển sức mạnh
	2	3	Bài 1(Tiết 3): Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	- Giậm nhảy đá lăng - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Chế độ dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT - Trò chơi phát triển sức mạnh
		4	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	- Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Đặc điểm dinh dưỡng của các hình thức vận động TDTT - Trò chơi phát triển sức mạnh
	3	5	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	- Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức mạnh
		6	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy	- Cách xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy, cách đo đà - Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy - Trò chơi phát triển sức mạnh
	4	7	Bài 3 (Tiết 1): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cat (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cat (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh

		8	Bài 3 (Tiết 2): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cat (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cat (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
	5	9	Bài 3 (Tiết 3): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cat (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cat (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
		10	Bài 3 (Tiết 4): Kỹ thuật trên không và rơi xuống cat (đệm)	- Kỹ thuật trên không - Kỹ thuật rơi xuống cat (đệm) - Trò chơi phát triển sức mạnh
	6	11	Bài 4 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
		12	Bài 4 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
	7	13	Bài 4 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
		14	Bài 4 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua	- Phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua - Một số điều luật trong thi đấu Nhảy cao - Trò chơi phát triển sức mạnh
II Chạy cự ly ngắn 100m	8	15	Kiểm tra giữa kì I	- Kỹ thuật, thành tích chủ đề nhảy cao kiểu bước qua
		16	Bài 1 (Tiết 1): Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Bố trí bàn đạp xuất phát - Xuất phát thấp - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh
	9	17	Bài 1 (Tiết 2): Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Bố trí bàn đạp xuất phát - Xuất phát thấp - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh
		18	Bài 1 (Tiết 3): Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	- Bố trí bàn đạp xuất phát - Xuất phát thấp - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát - Trò chơi phát triển sức nhanh
	10	19	Bài 2 (Tiết 1): Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly ngắn

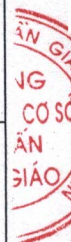
				- Trò chơi phát triển sức nhanh
		20	Bài 2 (Tiết 2): Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	11	21	Bài 2 (Tiết 3): Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	- Phối hợp 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
		22	Bài 3 (Tiết 1): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
	12	23	Bài 3 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
		24	Bài 3 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn - Trò chơi phát triển sức nhanh
III Chạy cự li trung bình	13	25	Bài 1 (Tiết 1): Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng - Khắc phục hiện tượng “Cực điểm” trong chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		26	Bài 1 (Tiết 2): Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng	- Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng - Khắc phục hiện tượng “Cực điểm” trong chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
	14	27	Bài 2 (Tiết 1): 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 - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		28	Bài 2 (Tiết 2): 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 - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
	15	29	Bài 2 (Tiết 3): 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 - Một số điều luật trong thi đấu chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		30	Bài 3 (Tiết 1): Phối	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về

			hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình	đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
	16	31	Bài 3 (Tiết 2): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		32	Bài 3 (Tiết 3): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
	17	33	Bài 3 (Tiết 4): Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình	- Phối hợp chạy giữa quãng và chạy về đích - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình - Trò chơi phát triển sức bền
		34		
	18	35	Kiểm tra cuối kỳ I:	Chạy cự li trung bình tính thành tích
		36		

HỌC KÌ II

IV Bài thể dục liên hoàn	19	37	Bài 1 (Tiết 1): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) - Trò chơi phát triển khéo léo
		38	Bài 1 (Tiết 2): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) - Trò chơi phát triển khéo léo
	20	39	Bài 1 (Tiết 3): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân) - Trò chơi phát triển khéo léo
		40	Bài 2 (Tiết 1): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) - Trò chơi phát triển khéo léo
	21	41	Bài 2 (Tiết 2): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)

V Thể thao tự chọn (Cầu lông)	22		gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)	- Trò chơi phát triển khéo léo
		42	Bài 2 (Tiết 3): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) - Trò chơi phát triển khéo léo
		43	Bài 2 (Tiết 4): Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao)	- Bài thể dục nhịp điệu (Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy - tay cao) - Trò chơi phát triển khéo léo
	23	44	Bài 1 (Tiết 1): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		45	Bài 1 (Tiết 2): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		46	Bài 1 (Tiết 3): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	24	47	Bài 1 (Tiết 4): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		48	Bài 1 (Tiết 5): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	25	49	Bài 1 (Tiết 6): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
		50	Bài 1 (Tiết 7): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông



			- Trò chơi vận động
26	51	Bài 1 (Tiết 8): Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải	- Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải - Bài tập phối hợp - Một số điều luật thi đấu cầu lông - Trò chơi vận động
	52	Kiểm tra giữa kì II	Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải
27	53	Bài 2 (Tiết 1): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
	54	Bài 2 (Tiết 2): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
28	55	Bài 2 (Tiết 3): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
	56	Bài 2 (Tiết 4): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
29	57	Bài 2 (Tiết 5): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
	58	Bài 2 (Tiết 6): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
30	59	Bài 2 (Tiết 7): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
	60	Bài 2 (Tiết 8): Kỹ thuật đập cầu thuận tay	- Kỹ thuật đập cầu thuận tay - Bài tập phối hợp - Trò chơi vận động
31	61	Bài 3 (Tiết 1): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
	62	Bài 3 (Tiết 2): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
32	63	Bài 3 (Tiết 3): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
	64	Bài 3 (Tiết 4): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
33	65	Bài 3 (Tiết 5): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
	66	Bài 3 (Tiết 6): Di chuyển ngang đập cầu	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động

			thuận tay	
	34	67	Bài 3 (Tiết 7): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
		68	Bài 3 (Tiết 8): Di chuyển ngang đập cầu thuận tay	- Di chuyển ngang đập cầu thuận tay - Trò chơi vận động
	35	69	Kiểm tra cuối kỳ II:	Di chuyển ngang đập cầu thuận tay
		70		
Kiểm tra TCRLTT (Theo lịch nhà trường)			Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	- Bật xa tại chỗ + nằm ngửa gập bụng
				- Chạy 30m (tính thành tích)
				- Chạy tùy sức 5'

2. Kiểm tra đánh giá/năm học:

HỌC KÌ	SỐ TUẦN	SỐ TIẾT	SỐ ĐIỂM TỐI THIỂU			
			Điểm KT TX	Điểm KT GK	Điểm KT CK	KIỂM TRA TCRLTT
I	18	36	02	01	01	
II	17	34	02	01	01	
Cả năm	35	70	04	02	02	04

PHÊ DUYỆT BGH
HIỆU TRƯỞNG



Đỗ Thị Mai Hương

TỔ CHUYÊN MÔN

Nguyễn Hồng Bắc

GIÁO VIÊN

Nguyễn Hồng Bắc

Quàng Thị Hoa