

# **TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN**

## **TỔ THỂ DỤC**

### **MÔN THỂ DỤC KHỐI 8**

**(Từ ngày 06/09/2021 đến ngày 11/09/2021)**

#### **PHẦN 1: MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG**

##### **I. MỤC TIÊU:**

Chương trình môn Thể dục lớp 8 nhằm giúp học sinh củng cố và phát triển những kết quả đã học ở các lớp 6 - 7, chuẩn bị học tập có hiệu quả chương trình lớp 8, góp phần thực hiện mục tiêu môn học ở THCS:

- Biết được một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.
- Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.
- Có sự tăng tiến về thể lực, đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng của bản thân về TDTT.
- Biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sống sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.

##### **II. YÊU CẦU:**

###### **1. Kiến thức:**

- Có một số hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.
- Biết cách thực hiện một số trò chơi vận động, động tác bổ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực.
- Biết cách thực hiện những kỹ năng đội hình đội ngũ cơ bản; bài thể dục phát triển chung áp dụng cho Nam, nữ; chạy bền trên địa hình tự nhiên và làm quen với kỹ thuật chạy cự li ngắn (60m), nhảy xa kiểu “Ngồi”, nhảy cao kiểu “Bước qua”. Tiếp tục học kỹ thuật, chiến thuật, luật thi đấu môn thể thao tự chọn đã học.
- Biết cách tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe bằng cách đo mạch (ở mức đơn giản).

###### **2. Kỹ năng:**

- Thực hiện được tương đối chính xác, đều những kĩ năng đội hình đội ngũ và bài thể dục phát triển chung.
- Thực hiện tương đối đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, ở mức tương đối chính xác kĩ thuật chạy cự li ngắn (60m), chạy bền, nhảy xa kiểu “Ngồi”, và môn thể thao tự chọn.
- Đạt tiêu chuẩn RLTT.

### **3. Thái độ, hành vi:**

- Tự giác tích cực học môn Thể dục ở trên lớp và tự học ngoài giờ.
- Có tinh thần tập thể, giúp đỡ bạn và có ứng xử đúng khi tập luyện, thi đấu TDTT.
- Không dùng rượu, bia, thuốc lá và các chất kích thích khác.

## **III. CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC LỚP 8:**

### **1. Lý thuyết chung:**

Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

### **2. Đội hình đội ngũ:**

- Ôn một số kĩ năng đã học ở lớp 6 - 7.
- Học mới: Chạy đều.

### **3. Bài thể dục phát triển chung:**

Bài thể dục phát triển chung 35 nhịp liên hoàn chung cho nam, nữ.

### **4. Chạy cự ly ngắn:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.
- Kĩ thuật chạy 60m (trọng tâm hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng).

### **5. Chạy bền:**

- Ôn và học mới một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật.
- Kĩ thuật chạy vượt chướng ngại vật tự nhiên.
- Chạy chậm trên địa hình tự nhiên 300m, 400m, 500m.

### **6. Nhảy cao:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.
- Bước đầu hình thành kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”.

### **7. Nhảy xa:**

- Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.
- Bước đầu hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”.

### **8. Đá cầu:**

- Ôn và học mới một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển thể lực.
- Học mới một số động tác kĩ thuật, bài tập phối hợp và đấu tập.

- Một số điểm trong *Luật Đá cầu*.

#### **9. Thể thao tự chọn (Cầu lông):**

- Giới thiệu môn thể thao cầu lông.
- Dạy cách cầm vợt, cầm cầu, tung cầu.
- Tư thế đứng, cách di chuyển đơn bước trong cầu lông. Một số điểm trong *Luật cầu lông*.

#### **IV. MỘT SỐ CÂU HỎI ĐỂ HỌC SINH TRẢ LỜI VÀ LÀM BÀI KIỂM TRA (NẾU KIỂM TRA LÝ THUYẾT):**

**Câu 1.** Mục tiêu chương trình môn học Thể dục lớp 8 là gì?

**Câu 2.** Em hãy trình bày nội dung chương trình môn học Thể dục lớp 8 ?

#### **V. BÀI KHỞI ĐỘNG**

Thực hiện một số động tác khởi động:

(Xem clip mẫu – học sinh thực hiện làm theo).

<https://youtu.be/nS9QPmUWGHc>

#### **VI. BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ NÂNG CAO SỨC KHỎE MÙA DỊCH:**

Chạy bền: Chạy tại chỗ hoặc nhảy dây từ 3 đến 8 phút.