

Ngày xây dựng kế hoạch: 30/8/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 1. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Một số hiểu biết cần thiết về sức nhanh. Biết khái niệm phân loại sức nhanh

2. Kỹ năng :

- Học sinh phân biệt được một số hình thức biểu hiện về sức nhanh
- Giáo án, SGK, vở ghi

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- Giáo án , lớp học

III. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Nội dung	Phương pháp - tổ chức
- Lớp trưởng báo cáo sỹ số 8A / , 8B / 1- Một số hiểu biết cần thiết - <i>Khái niệm</i> Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất * <i>Các hình thức biểu hiện cơ bản</i> + Phản ứng nhanh vd: khi đang chạy nhanh có tín hiệu dừng mà dừng được ngay hoặc phanh gấp xe khi có sự cố tình huống ở trên đường + Tần số động tác - VD: Số lần bước chạy trong 1 giây hay số lần tâng cầu ,nhảy dây trong 15s,20s 30s + Động tác đơn nhanh - VD: Xuất đòn nhanh trong đấu kiếm hoặc võ hay khi bị ngã lập tức đưa tay ra chống - Trong chạy cự ly ngắn với học sinh sức nhanh còn liên quan tới ; Sức mạnh tốc độ Sức bền tốc độ Sức bền tốc độ * <i>Củng cố</i> : Nhắc lại những nội	- Sức nhanh là gì ?  - Lấy VD?  - Sức nhanh được biểu hiện ở mấy hình thức ? - Lấy 1 số VD minh họa ?

dụng chính

* *Dẫn dò* :Học bài



- Thế nào là sức mạnh tốc độ ? Sức bền tốc độ ?



IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 30/8/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

TIẾT 2. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Bài TD : Học từ 1-8 bài TD
- Chạy ngắn : Ôn 1 số động tác bổ trợ (Bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau). Trò chơi phát triển sức nhanh
- Học khái niệm về chạy cự ly ngắn

2. Kỹ năng :

- Bài TD : Thực hiện được các động tác từ 1-8
- Chạy ngắn : Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, hiểu được thế nào là chạy cự ly ngắn.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- Giáo án , sân tập , một số vạch vôi

III. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	
1- Nhận lớp:	2p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / , 8B /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		
2- Khởi động :	6p	GV
- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân		
- Xoay các khớp		
- Trò chơi : Mèo đuổi chuột	2x8n	
3. Kiểm tra bài cũ: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN		
1- Bài TD:	32	
- Học từ 1-8 bài TD	4x8n	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí - GV làm mẫu hướng dẫn - Hô tập cùng hs - Hô cho hs tập yc : N4-6 lưng thẳng kiễng gót N5-7 đá chân lên cao , thẳng

* <i>Củng cố</i> : 3hs tập 2- Chạy ngắn: * <i>Ôn 1 số động tác bổ trợ</i> + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi . + Chạy đạp sau - Trò chơi : “<i>Chạy tiếp sức</i>” * <i>Khái niệm về chạy cự ly ngắn</i> + Là việc thực hiện các bước chạy trên các cự ly 100, 200, 400m + Cơ thể phải làm việc với cường độ	1 2x15m 2x10m 2x15m 3x10m 5	- Từng hàng tập Hs nhận xét GV kết luận Tại chỗ và di chuyển - Yêu cầu : thả lỏng cổ chân ,thân người - Đùi // mặt đất căng chân vuông góc với đùi - Đạp thẳng chân sau - Sau đó chia 2nhóm tập luyện xxx → xxx → x - Kể một số cự ly của chạy ngắn? - Thế nào là chạy ngắn?
--	--	---

cực đại (tốc độ tối đa) trong thời gian ngắn trong tình trạng nợ ô xy		
--	--	--

PHẦN KẾT THÚC:

- Thả lỏng, nhận xét
- Dẫn dò : - Ôn 8 động tác TD
- Tập 3 động tác bổ trợ

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....
.....

Duyệt KHBD, ngày ... tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/9/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 3. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Bài TD : Ôn từ 1- 8 bài TD
- Chạy ngắn : Ôn 1 số động tác bổ trợ (Bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau) trò chơi phát triển sức nhanh
- Chạy bền : Chạy đích đặc tiếp sức, một số động tác sau khi chạy.

2. Kỹ năng:

- Bài TD: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1-8
- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đập sau và trò chơi.
- Chạy bền: Thực hiện được chạy đích đặc tiếp sức.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập.

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Giáo án, sân tập
- Một số vạch vôi , cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS	8p	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động : - Chạy nhẹ nhàng 1vòng sân - Xoay các khớp - Trò chơi : Quay số số		
3. Kiểm tra bài cũ: 2HS	32p	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung
PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: * Ôn từ 1-8 bài TD	3l	- Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt - Sau chia nhóm 5 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp

* <i>Củng cố</i> : 1 nhóm hs tập 2- Chạy ngắn: * <i>Ôn 1 số động tác bổ trợ</i> +Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi . + Chạy đạp sau -Trò chơi: <i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i> 3- Chạy bền	2x10m 2x10m 2x15m 3x10m 5p	- Hs nhận xét - GV kết luận - GV nhắc lại kỹ thuật - HS tập đồng loạt theo hàng - Tại chỗ và di chuyển - Tập theo hàng X X X X X X X X X X → GV XXXXXX XXXXXX ○ ○ X - Gv hướng dẫn HS chơi
--	---	--

* Tập chạy đích đặc tiếp sức PHẦN KẾT THÚC: - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò : + Ôn 8 động tác TD + Tập 3 động tác bổ trợ		
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/9/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 4
BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Bài TD : Ôn từ 1-8 bài TD; học từ 9-17
- Chạy ngắn : Ôn 1 số động tác bổ trợ (Bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau) ,trò chơi phát triển sức nhanh .

2. Kỹ năng:

- Bài TD : - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1- 8 và thực hiện được các động tác từ 9- 17.
- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ và trò chơi.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập.

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Giáo án, sân tập
- Một số vạch vôi , cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung , kiểm tra sỹ số HS		GV
2- Khởi động : - Tập động tác: Tay, chân, lườn - Xoay các khớp	2x8n	
3. Kiểm tra bài cũ : 2HS	32p	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí
PHẦN CƠ BẢN		
1- Bài TD: - Ôn từ 1- 8 bài TD	3l 4l	- Tập đồng loạt - Giáo viên làm mẫu phân tích - Hô tập cùng học sinh - YC: N10-12 nghiêng lườn tay trên thẳng N14-15-16 cúi sâu đầu gối thẳng

- Học từ 9-17(SGK lớp 8) - Ôn từ 1-17 * Củng cố: 1nhóm hs tập từ 1-17 2- Chạy ngắn: * Ôn 1 số động tác bổ trợ * Tại chỗ đánh tay - Củng cố : 4HS tập - HS nhận xét, GV kết luận - Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”	1 lần 1 2x10m 2 2x8m 3l 5p	- Chia nhóm luyện tập - Hs nhận xét - GV kết luận - GV nhắc lại kỹ thuật HS tập đồng loạt theo hàng - Tại chỗ và di chuyển - Yêu cầu : (như bài 3) - Tập theo hàng - GV phổ biến cách chơi, luật chơi, hướng dẫn HS chơi. <table border="1"> <tr> <td>xxx</td> <td>→</td> <td>xxx</td> </tr> <tr> <td>xxx</td> <td>→</td> <td>xxx</td> </tr> <tr> <td></td> <td>x</td> <td></td> </tr> </table>	xxx	→	xxx	xxx	→	xxx		x	
xxx	→	xxx									
xxx	→	xxx									
	x										

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò : + Ôn 1-17 động tác TD +Tập 3 động tác bổ trợ		
---	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Duyệt KHBD, ngày ... tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/9/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 5. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Bài TD : Ôn từ 1- 17

- Chạy ngắn : + Ôn 1 số động tác bổ trợ, trò chơi : Chạy đuổi
+ Xuất phát cao - chạy nhanh 30-60 m

- Chạy bền : Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức, cách kiểm tra mạch trước và sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.

2. Kỹ năng:

- Bài TD : + Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1- 17.

- Chạy nhanh: Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ và thực hiện được trò chơi.

Chạy bền: Thực hiện được chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức, đo mạch để theo dõi sức khỏe,

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập.

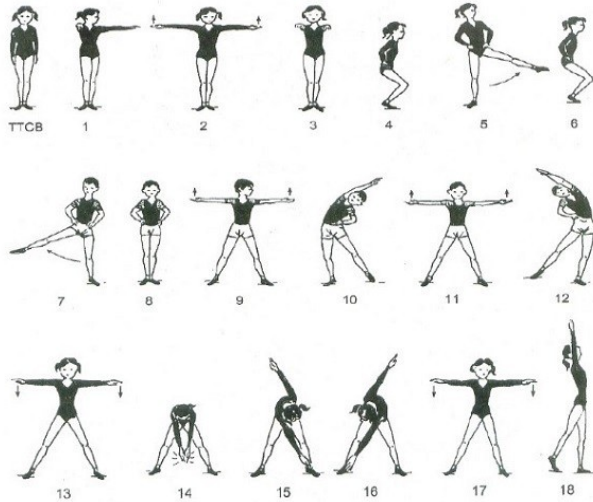
II -ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Giáo án, sân tập

- Vạch xuất phát , đường chạy 60m , một số chướng ngại vật , đồng hồ bấm giờ

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / - GV nhận lớp và phổ biến ND, kiểm tra sức khỏe HS	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động : - Tập động tác: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp - Chạy tại chỗ	2x8n 2x8n	
3. Kiểm tra bài cũ: 1HS		
PHẦN CƠ BẢN		
1- Bài TD: * Ôn từ 1-17 bài TD	32p 4l	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt - Sau chia nhóm 5 em để tập

 * Củng cố : 1 nhóm hs tập 2- Chạy ngắn: * Ôn 1 số động tác bổ trợ * Tại chỗ đánh tay * Trò chơi : Chạy đuổi - Ôn xuất phát cao - Xuất phát cao - chạy nhanh 30-60 m 3- Chạy bền * Cách đo mạch: + Mạch cơ sở 70-80 lần / phút + Mạch sau vận động - Đạt 100 lần /phút VĐ quá nhẹ - Đạt 120-140 lần / phút là hợp lý - Cao hơn 160 lần / phút là không tốt phải giảm LVĐ - Sau vận động chưa đến 1 phút đã về bình thường là VĐquá nhẹ ,Sau 2,3 phút là sức khoẻ tốt , Sau 5,7 phút là LVĐ quá cao .	2x10m 2l 2x20m 1x5m 1x30m 1x60m 2x25m 5p	- YC: Đúng chính xác từng nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận - Tại chỗ và di chuyển - Đồng loạt theo nhịp , XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV <table><tr><td>X</td><td> </td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td> </td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td> </td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td> </td><td>X</td></tr></table> - Hàng đồng loạt - Nhóm 5em / lần - Giáo viên hướng dẫn HS cách đo mạch - Phân tích giải thích dễ hiểu để học sinh biết vận dụng. <table><tr><td>XXXX</td><td> </td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>XXXX</td><td> </td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table>	X		X	X		X	X		X	X		X	XXXX		☐	☐	XXXX		☐	☐
X		X																				
X		X																				
X		X																				
X		X																				
XXXX		☐	☐																			
XXXX		☐	☐																			

* *Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức*

PHẦN KẾT THÚC

- Thả lỏng, nhận xét
 - Dặn dò : - Ôn 1-17 động tác TD -
- Chạy tốc độ cao 30m

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/8/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 6. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Bài TD : Ôn từ 1-17 bài TD, học từ 18-25
- Chạy ngắn : Ôn 1 số động tác bổ trợ, trò chơi chạy tốc độ cao , xuất phát cao chạy nhanh 30- 60 m

2. Kỹ năng:

- Bài TD : Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1-17 và thực hiện được từ 18-25
- Chạy ngắn : Thực hiện được 1 số động tác bổ trợ, trò chơi chạy tốc độ cao , xuất phát cao chạy nhanh 30- 60 m.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,

II .ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Một số vạch vôi , cờ hiệu , đường chạy 60m

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đlượn g	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / - GV nhận lớp và phổ biến ND giờ 2- Khởi động : - Tập động tác :tay ,chân ,bụng - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ 3. Kiểm tra bài cũ: 2 HS (Thực hiện từ nhịp 1-17 bài TD)	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: * Ôn từ 1-17 bài TD	32p 4l	- Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí. -Tập đồng loạt

- GV hướng dẫn - Hô tập cùng hs - Hô cho hs tập - Từng hàng tập <i>* Học từ 18-25</i> <i>* Ôn từ 18-25 : 4 hs tập</i> <i>* Ôn từ 1-25</i> 2- Chạy ngắn: <i>* Ôn 1 số động tác bổ trợ</i> <i>* Trò chơi : ' Chạy tốc độ cao</i> PHẦN KẾT THÚC:	4l 1 2 2x10m 2x30m 5 3 2x30m	- Hs nhận xét - GV kết luận - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật. - HS tập đồng loạt - Chia nhóm luyện tập <table border="1"> <tr> <td>2x10m</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> <tr> <td>2x30m</td> <td>x</td> <td>x</td> </tr> </table>	2x10m	x	x	2x30m	x	x
2x10m	x	x						
2x30m	x	x						

- Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Ôn từ 1 đến 25 ĐT Tdục - Tập chạy tốc độ cao		
---	--	--

**IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỒ
SUNG**

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

Duyệt KHBD, ngày ... tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày xây dựng kế hoạch: 18/9/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 7. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

*** Bài TD :**

- Ôn các động tác từ 1- 25 bài TD
- Biết thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25 bài TD

*** Chạy ngắn :**

- Biết cách thực hiện các động bổ trợ , trò chơi chạy tốc độ cao, xuất phát cao chạy nhanh 30- 60 m.

*** Chạy bền :**

- Biết cách chạy vượt một số chướng ngại trên đường chạy

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25 bài TD
- Thực hiện cơ bản đúng các động bổ trợ , trò chơi chạy tốc độ cao, xuất phát cao chạy nhanh 30- 60 m.
- Biết cách chạy vượt một số chướng ngại trên đường chạy

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Đường chạy 60 m, một số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời gian	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / , 8B / - GV nhận lớp và phổ biến ND	2l	GV
2- Khởi động : - Giậm chân đi đều - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8n	
3. Kiểm tra bài cũ : 2HS	32p	
PHẦN CƠ BẢN		
1- Bài TD: - Ôn từ 1-25 bài TD	4	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt
Củng cố ; 1 nhóm hs tập	1	- Sau chia nhóm 5 em để tập

2- Chạy ngắn: - Ôn 1 số động tác bổ trợ	2x10m	- YC: Đúng chính xác từng nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận
- Trò chơi : “ <i>Chạy tốc độ cao</i> ”	2l/đt 2x30m	- Tại chỗ và di chuyển - Đồng loạt , hàng
- Ôn xuất phát cao	1x5m	X X X X
- Xuất phát cao chạy nhanh	2x40m	- Hàng đồng loạt
3- Chạy bền: - Cách vượt một số chướng ngại trên đường chạy - Tập chạy vượt chướng ngại		- Nhóm 5 em / lần - GV phân tích hướng dẫn - Tạo một số chướng ngại
PHẦN KẾT THÚC: - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò : - Ôn 1-25 động tác TD - Tập chạy tốc độ cao	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 18/9/2022

Ngày thực hiện: 8A: /9/2022

8B: /9/2022

Tiết 8: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Bài TD* :

- Ôn từ 1-25, Học 26-35 bài TD

- Biết thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25 bài TD, thực hiện được các động tác 26-35 bài TD.

* *Chạy ngắn* :

- Biết cách thực hiện 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi “lò cò tiếp sức”.

Học cách đo và đóng bàn đạp , xuất phát thấp - chạy lao.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 25 bài TD, thực hiện được các động tác 26-35 bài TD.

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi “lò cò tiếp sức”.

thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp , xuất phát thấp - chạy lao.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Vạch xuất phát ,6 đôi bàn đạp , đường chạy 60 m

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - GV nhận lớp và phổ biến nội dung kiểm tra sức khỏe HS 8A / , 8B / 2- Khởi động : - Chạy nhẹ nhàng một vòng sân - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ 3. Kiểm tra: 2HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: - Ôn từ 1- 25 bài TD - Học từ 26- 35	32p 3 4	Chia 2 tổ tập 2 nội dung ,sau đổi vị trí - GV làm mẫu hướng dẫn - Hô tập cùng hs - Hô cho hs tập

*Củng cố ; 3hs tập	2	- Từng hàng tập
- Ôn từ 1-35	2	- Hs nhận xét - GV kết luận
2- Chạy ngắn:		
- Tập 3đ t bổ trợ	2l/đt 2x30m	- Đồng loạt theo hàng (Tập tại chỗ, di chuyển).
- Học đo và đóng bàn đạp	2x8m	- GV giới thiệu bàn đạp hướng dẫn cách đóng bàn đạp
+ Tập đo và đóng bàn đạp	2	- HS thực hành đo và đóng bàn đạp
- Trò chơi : “Lò cò tiếp sức”	2x10m	xxxxx xxxxx → → x
- Giới thiệu kỹ thuật chạy lao sau xuất phát		
- Kết hợp xuất phát thấp - chạy lao		- GV phân tích
* Củng cố : 3 HS tập xuất phát thấp chạy lao	1x10m	- Nhóm 6 em / lần - Yc: Đúng tư thế khi xuất phát Độ lao thân trên hợp lý
PHẦN KẾT THÚC	5p	
- Thả lỏng , nhận xét		
- Dặn dò :		- HS nhận xét - GV kết luận
+ Ôn 35 động tác TD		
+ Tập 3 động tác bổ trợ		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Duyệt KHBD, ngày ... tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày lên kế hoạch: 01/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 9: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Bài TD* : Ôn từ 1-35 bài TD

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

* *Chạy ngắn* :

- 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi”, xuất phát thấp chạy lao.

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi”
xuất phát thấp chạy lao.

**Chạy bền* : Thực hiện cơ bản đúng chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức

2. Kỹ năng

- Biết thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

- Biết thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi”
xuất phát thấp chạy lao.

-Biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản đúng chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức

3. *Thái độ*: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Vạch xuất phát ,đường chạy ,một số chướng ngại , bàn đạp

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung và kiểm tra sức khoẻ HS.	2 6p	GV
2- Khởi động : - Tập động tác, tay ,chân ,vận mình - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ - Tại chỗ đánh tay	2x8n 2x8n 2l/đt 2l	
3 Kiểm tra bài cũ: 2HS	32p	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung
PHẦN CƠ BẢN		
1- Bài TD: - Ôn từ 1- 35 bài TD (Sách TD	4	- Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt

8) - Củng cố : 1 nhóm hs tập 2- Chạy ngắn: - Trò chơi : Chạy đuổi - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - Xuất phát thấp chạy lao * Củng cố : 2 HS thực hiện xuất phát thấp chạy lao 3- Chạy bền - Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức PHẦN KẾT THÚC: - Thả lỏng , nhận xét - Dặn dò : + Ôn 35 động tác TD + Tập chạy tốc độ cao	2 2x20m 2x5m 2x15m 1x10m 1L 5 Phút	- Sau chia nhóm 5 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận - GV phổ biến cách chơi, luật chơi, hướng dẫn HS chơi - HS tập đồng loạt theo hàng x x x x x x x x → → GV - HS nhận xét - GV kết luận - GV hướng dẫn HS chạy
--	---	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày lên kế hoạch: 01/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 10: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I MỤC TIÊU

1. Kiến thức

*** Bài TD :**

- Ôn và hoàn thiện các động tác từ 1-35 bài TD
- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

*** Chạy ngắn :**

- 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi chạy thoi tiếp sức, xuất phát thấp chạy lao - chạy giữa quãng 60 m.
- Thực hiện được 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi chạy thoi tiếp sức, xuất phát thấp chạy lao - chạy giữa quãng 60 m

2. Kỹ năng

- Biết thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD
- Biết thực hiện được 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật , trò chơi chạy thoi tiếp sức, xuất phát thấp chạy lao - chạy giữa quãng 60

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Đường chạy 60m , bàn đạp

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời gian	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung và kiểm tra sức khoẻ HS.	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động : - Tập động tác : Tay ,chân ,vận mình - Xoay các khớp - Tập 3động tác bổ trợ	2x8n 2x8n 2l/đt	
3. Kiểm tra bài cũ: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: - Ôn bài TD	32p 4	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí

* Củng cố : Một nhóm HS tập 2- Chạy ngắn: - Ôn 1 số động tác bổ trợ - Tại chỗ đánh tay - Tập chạy giữa quãng - Ôn xuất phát thấp chạy lao - Kết hợp xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng * Củng cố : 2HS thực hiện PHẦN KẾT THÚC: - Thả lỏng, nhận xét - Trò chơi : Mèo đuổi chuột - Dặn dò : + Ôn 35 động tác TD + Tập chạy giữa quãng	1 2l/đt 2 1x40m 2x10m 2x60m 1x60m 5p	- Tập đồng loạt - Sau chia nhóm 5 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp - HS nhận xét - GV kết luận - GV nhắc lại kiến thức cơ bản - Nhóm 5 em/ lần - yc: Chạy bằng 1/2 bàn chân trên - Chạy thẳng hướng - Đánh tay kết hợp - Nhóm 5 em/ lần - HS nhận xét - GV kết luận
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày 03/10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 5

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày lên kế hoạch: 8/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 11

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Bài TD :

- Ôn và hoàn thiện bài TD từ 1- 35

* Chạy ngắn :

- 1 số động tác bổ trợ , trò chơi chạy đuổi , ôn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng 60 m

* Chạy bền : Biết cách chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

* Chạy ngắn :

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ , trò chơi chạy đuổi , ôn xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng 60 m

* Chạy bền : Biết cách chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

4. Năng lực: Học sinh tập bài thể dục đẹp, chính xác, đúng đường đi biên độ.

- Phát huy hết khả năng sức nhanh, sức mạnh của mình.

- Phân phối sức trên toàn cự ly.

II ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN :

- Sân tập

- Bàn đạp , đường chạy , 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1- Nhận lớp:	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
8A / ,8B / ,8C /		GV
- GV nhận lớp và phổ biến ND		
2- Khởi động :	2x8n	
- Tập động tác : Tay , chân , vặn mình	2x8n 3l	

- Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ 3. Kiểm tra bài cũ: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: - Ôn bài TD <i>* Củng cố : 1 nhóm hs tập</i> 2- Chạy ngắn: - Tập chạy đạp sau - Tập chỗ đánh tay - Trò chơi : “<i>Chạy đuổi</i>” - Ôn xuất phát thấp chạy lao - Xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng 60m 3- Chạy bền: - Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức PHẦN KẾT THÚC: - Trò chơi : Tìm người chỉ huy - Thả lỏng ,nhận xét - Dặn dò : + Ôn 35 động tác TD + Tập chạy giữa quãng	32p 4 2 2x15m 1x15m 2x50m 5p	- Chia lớp thành 2tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt - Sau chia nhóm 5 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận - Tập đồng loạt XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>x</td><td style="border-left: 1px solid black;"></td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td style="border-left: 1px solid black;"></td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td style="border-left: 1px solid black;"></td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td style="border-left: 1px solid black;"></td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td style="border-left: 1px solid black;"></td><td>x</td></tr> </table> x -	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
x		x															
x		x															
x		x															
x		x															
x		x															

--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày lên kế hoạch: 8/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 12 BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Ôn và hoàn thiện bài TD.

* *Chạy ngắn* :

- Ôn 1 số động tác bổ trợ , trò chơi lò cò tiếp sức. Xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng . Học kỹ thuật về đích và đánh đích

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

* *Chạy ngắn* :

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ , trò chơi lò cò tiếp sức. Xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng . Biết cách thực hiện kỹ thuật về đích và đánh đích.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

4. Năng lực: Học sinh tập bài thể dục đẹp, chính xác, đúng đường đi biên độ.

- Phát huy hết khả năng sức nhanh, sức mạnh của mình.

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN :

- Sân tập , bàn đạp , đường chạy , dây đích

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đlượn g	Phương pháp - Tổ chức
----------	------------	-----------------------

PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến ND 2- Khởi động : - Tập bài TD giữa giờ - Xoay các khớp - Chạy tại chỗ , tại chỗ đánh tay 3. Kiểm tra : 2HS	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí
PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: - Ôn bài TD nam- nữ <i>* Củng cố : 1-2 nhóm HS tập</i> 2- Chạy ngắn: - Ôn 1 số động tác bổ trợ - Trò chơi : “Lò cò tiếp sức” <i>* Học kỹ thuật đánh đích</i> <i>* Gồm 2 kiểu:</i> - Đánh đích bằng vai - Đánh đích bằng ngực - Tại chỗ tập động tác đánh đích - Chạy chậm 3-5 m làm động tác đánh đích - Chạy nhanh 10 m làm động tác đánh đích - Kết hợp 4 giai đoạn	32p 4 1 2x10m 3l 2 2 2 2 2 1x60m	- Tập đồng loạt - Sau chia nhóm 5 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp - HS nhận xét - GV kết luận XXXXXX → XXXXXX → - GV làm mẫu ,phân tích - HS tập cả 2 kiểu - yc: Không bị dừng khi đánh đích - Nhóm 4 em / lần XXXXXXXX XXXXXXXX X → X X X → - Nhóm 4 em / lần - YC: phối hợp hợp lý các giai đoạn
PHẦN KẾT THÚC: - Thả lỏng , nhận xét - Dặn dò : + Ôn bài TD	5p	

trợ	+ Tập 3 động tác bổ	
-----	---------------------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày 10/10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 6.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 13: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Bài TD :

- Ôn và hoàn thiện bài TD 1-35

* Chạy ngắn :

- Ôn 1 số động tác bổ trợ , trò chơi “lò cò tiếp sức” . Học chạy về đích và đánh đích cự ly 60m

* Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

- Thực hiện cơ bản đúng chạy về đích và đánh đích cự ly 60m

- Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , bàn đạp , đường chạy , dây đích , đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đlượn g	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1- Nhận lớp:	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		

8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến ND		GV
2- Khởi động : - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân - Xoay các khớp - Tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi	2x8n 2l	- Chia lớp thành 2 tổ tập 2 nội dung - Sau đổi vị trí
3. Kiểm tra : 2 HS PHẦN CƠ BẢN	32p	- Tập đồng loạt, GV nhắc nhở
1- Bài TD: - Ôn bài TD	3	- Sau chia nhóm 3 em để tập
 <i>* Củng cố ; 1 vài nhóm hs tập</i>	2	YC: Đúng chính xác từng nhịp - Có sự kết hợp nhịp nhàng giữa các nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận
2- Chạy ngắn: - Tại chỗ đánh tay - Chạy đạp sau	2 2 x15m	
	1x10m	
- Trò chơi : “Chạy đuổi”	1x15m	
- Ôn kỹ thuật giai đoạn đánh đích	2x60m	- 4 em / lần (tùy chọn kiểu đánh đích)
- Ôn xuất phát thấp kết hợp chạy lao	1x60m	YC: - Không bị giảm tốc độ khi đánh đích - Không nhảy lên để đánh đích - HS nhận xét - GV kết luận
- Phối hợp hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật		
<i>* Củng cố : 2 HS chạy hoàn chỉnh kỹ thuật</i>		
3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- GV nhắc lại cách phân phối sức khi chạy YC: + Hoàn thành cự ly + Biết phân phối sức hợp lý
	5p	

- Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân - Xoay các khớp - Tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi 3. Kiểm tra : 2 HS PHẦN CƠ BẢN 1- Bài TD: - Ôn bài TD <i>* Củng cố : 1 nhóm hs tập</i> 2- Kiểm tra thử - Chia nhóm BIỂU ĐIỂM - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục 35 động tác. Có từ 4-5 nhịp thực hiện sai hoặc có 1 số nhịp chưa thật chính xác - Chưa đạt: Sai từ 6 nhịp trở lên PHẦN KẾT THÚC: - Trò chơi : “Tìm người chỉ huy” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò : Giờ sau KT bài TD	2l 32p 3l 2l 5HS/lần 5p	- Chia lớp thành 2 tổ tập - Tập đồng loạt, GV nhắc nhở - Sau chia nhóm 3 em để tập - YC: Đúng chính xác từng nhịp - Có sự kết hợp nhịp nhàng giữa các nhịp - Hs nhận xét - GV kết luận
---	---	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày 17 /10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 7.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 22/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 15
KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức :

- Kiểm tra bài TD 35 nhịp

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1- 35 bài TD

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II .ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN :

- Sân tập

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đlượn g	Phương pháp - Tổ chức
----------	------------	-----------------------

PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số: 8A / 8B / 8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung 2- Khởi động : - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân - Xoay các khớp - Tập bài TD 35 nhịp	8p	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX
	2p	GV
	6p	
PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra bài TD 35 nhịp	32p	Chia nhóm 4 em / lần - Tập toàn bài
BIỂU ĐIỂM - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục 35 động tác. Có từ 4-5 nhịp thực hiện sai hoặc có 1 số nhịp chưa thật chính xác - Chưa đạt: Sai từ 6 nhịp trở lên PHẦN KẾT THÚC : - Thả lỏng, nhận xét - Tuyên dương 1 số em đạt thành tích cao	5p	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP

I. MỤC TIÊU:

1. **Kiến thức** : Một số phương pháp tập luyện đơn giản để phát triển sức nhanh
2. **Kỹ năng** : Vận dụng để tập luyện phát triển sức nhanh
3. **Thái độ**: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

- Lớp học , vở ghi chép

Nội dung	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp: - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số: 8A / 8B / 8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung PHẦN CƠ BẢN - Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh - Tập phát triển sức nhanh theo những nhóm sau: <i>* Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh</i> - VD: Đang chạy bình thường nghe tiếng còi thì chạy ngược chiều với chiều vừa chạy hoặc xuất phát ở 1 số tư thế : vai- lưng -ngồi.....hay 1 số trò chơi như: Tang cầu , nhảy dây , bóng đá , cầu lông..... <i>* Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác</i> VD: Chạy nhanh tại chỗ hoặc di	- Gv giới thiệu 3 nhóm bài tập sau đó chia 3 tổ thảo luận tìm VD theo từng nhóm bài tập qui định - Các nhóm trình bày ý kiến HS nhận xét - GV kết luận

chuyển trong 1s, 10s, 15shay chạy nhanh ở 1số cự ly: 15m, 20m , 30m.... <i>* Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh</i> - VD: Bật nhảy nhanh , gập thân ném bóng nhanh , ngồi xuống đứng lên nhanh , nằm chống đẩy nhanh.... PHẦN KẾT THÚC : <i>* Củng cố:</i> HS nhắc lại các nhóm bài tập <i>* Dặn dò:</i> Ôn bài , tập chạy với tốc độ cao	
---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày 24/10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 8

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 17

CHẠY NGẮN - ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức :

** Chạy ngắn:*

- Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật - Trò chơi : Lò cò tiếp sức. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn của chạy cự ly ngắn

** Đội hình đội ngũ :*

- Ôn đi đều và đổi chân khi sai nhịp

** Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng :

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn.

- Thực hiện cơ bản đúng đi đều và đổi chân khi sai nhịp

- Biết Chạy trên địa hình tự nhiên

3. **Thái độ:** Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập
- Bàn đạp , dây đích , đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời gian	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp	2p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo số: 8A / 8B / 8C /		Gv
- Gv nhận lớp và phổ biến ND		
2- Khởi động	6p	
- Tập 3 ĐT bài TD	2x8 n	
- Xoay các khớp	2x8n	
- Tập 3 động tác bổ trợ	2x10m	- Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí
3 Kiểm tra bài cũ : 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32p	
1- Chạy ngắn		
- Trò chơi : “Lò cò tiếp sức”	2x10m	xxxxx → xxxxx
- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao	1x40m	- Hàng đồng loạt
- Tập chạy giữa quãng	1x50m	- Nhóm 5 em/ lần
- Kết hợp xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng	1x15m	- Hàng
		- Nhóm 5 em/ lần
- Ôn kỹ thuật đánh đích	1x60m	
		- Nhóm 5 em/ lần
- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1x60m	
	2	- HS nhận xét - GV kết luận
* <i>Củng cố:</i> 2 Hs chạy 60m		
2- Đội hình đội ngũ	2l	
- Ôn giậm chân tại chỗ	2x30m	- Cán sự điều khiển
- Ôn đi đều và đổi chân khi sai nhịp	1x15m	- Sau chia 2 nhóm tự tập
		- Chú ý đội hình khi vòng

* <i>Củng cố</i> :1 nhóm tập đi đều đứng lại 3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi : “<i>Tìm tổ ấm</i>” - Thả lỏng , nhận xét , - Dặn dò: +Tập chạy tốc độ cao 50m + Ôn ĐHDN	500m 5p	- yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại
--	-----------------------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/10/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 18

CHẠY NGẮN- ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức :

- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật - trò chơi . Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn của chạy cự ly ngắn .

- Đội hình đội ngũ : Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng , điểm số , đứng nghiêm, nghỉ, quay phải trái, đằng sau, đội hình 0-2- 4. Học chạy đều đứng lại

2. Kỹ năng:

- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn

- Đội hình đội ngũ : Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, đội hình 0-2- 4 Thực hiện được chạy đều- đứng lại.

3. **Thái độ:** Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập
- Bàn đập , dây đích.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số: 8A / 8B / 8C / - GV nhận lớp và phổ biến ND bài học 2- Khởi động - Tập bài 3 động tác bài TDTK - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ - Kiểm tra bài cũ : 2HS	8 phút	xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Chạy ngắn: - Trò chơi : “Cò lò tiếp sức” - Giới thiệu kỹ thuật chạy đều, đứng lại. 1- Chạy ngắn: - Ôn tại chỗ đánh tay - Tập chạy giữa quãng - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp-chạy lao - Kết hợp xuất phát thấp, chạylao, chạy giữa quãng. - Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật * <i>Củng cố:</i> 2 HS chạy 60m 2- Đội hình đội ngũ * <i>Ôn tập hợp hàng ngang , dóng hàng, điểm số.</i> - Ôn đứng nghiêm, nghỉ	32 phút 2x8m 2 1x40m 1x10m 1x50m 2x60m 1x60m 2	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx → GV - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật - Hướng dẫn HS tập 1 lần - Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí - Hàng đồng loạt - Nhóm 5 em/ lần xxxxxxxx xxxxxxxx x x x x GV - HS nhận xét - GV kết luận

- Ôn quay trái, phải, đằng sau.	2	
- Ôn biến đổi đội hình 0-2- 4	3	
+ Hàng dọc		
+ Hàng ngang	2	- Cán sự điều khiển
* Tập chạy đều đứng lại.	2	
+ Chạy tại chỗ	2	
+ Chạy đều đứng lại	2	- GV quan sát sửa sai
*Củng cố : 1nhóm tập chạy đều đứng lại.	2x15m	
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Thả lỏng, nhận xét		- YC: đúng nhịp
- Dặn dò:		
+ Tập chạy tốc độ cao 50m	2x15m	
+ Ôn ĐHĐN		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày 31 /10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 9

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 05/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 19 : CHẠY NGẮN- ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức :

- Chạy ngắn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật - trò chơi : Lò cò tiếp sức. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn của chạy cự ly ngắn .
- Đội hình đội ngũ : Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đội hình 0-2-4
- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn
- Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang , dóng hàng , điểm số , đội hình 0- 2- 4 .
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		Gv
2- Khởi động -Tập động tác, tay, chân, vặn mình- - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ - Chạy biến tốc	2x8 2x10m 2	
3. Kiểm tra : 2HS		- Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí
PHẦN CƠ BẢN	32p	
1- Chạy ngắn - Trò chơi: “ lò cò tiếp sức” - Tại chỗ đánh tay - Chạy giữa quãng	2x8m 1 1x40m	X X X X X X X X X X X X
- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao	1x15m	GV
- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao, chạy giữa quãng	1x40m 2x60m	- Hàng - Nhóm 5-6 em/ lần
- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1x60m	- Hàng - Cán sự lớp điều khiển GV quan sát sửa sai
2- Đội hình đội ngũ - Ôn tập hợp hàng ngang , dóng hàng ,điểm số - Ôn quay trái , phải , đằng sau. - Ôn biến đổi đội hình 0-2- 4 + Hàng dọc + Hàng ngang		XXXXXXX XXXXXXX X - HS nhận xét - GV kết luận
* <i>Củng cố :</i>		

- 1nhóm tập hợp đội hình hàng dọc - 2 Hs chạy 60m		XXXXXXXXXX X X X
3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng , nhận xét - Dặn dò: + Tập chạy tốc độ cao 50m + Ôn ĐHDN	500m 5p	- Yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 05/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 20: CHẠY NGẮN - ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức :

* Chạy ngắn:

- Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh . Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn của chạy cự ly ngắn .

* Đội hình đội ngũ :

- Ôn đi đều và đổi chân khi sai nhịp, ôn biến đổi đội hình 0-3- 6- 9 , 0 -2- 4, ôn chạy đều đứng lại .

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn

- Thực hiện cơ bản đúng đi đều và đổi chân khi sai nhịp, biến đổi đội hình 0-3- 6- 9 , 0 -2- 4, chạy đều đứng lại

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sĩ số KT sức khoẻ HS 8A / 8B / 8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		Gv
2- Khởi động - Tập bài TD phát triển 35 nhịp	2x8	- Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí
- Xoay các khớp		
- Tập 3 động tác bổ trợ	2x10m	
3. Kiểm tra: 4HS		
PHẦN CƠ BẢN	32p	- Nhóm 5 em/ lần
1- Chạy ngắn - Chạy tốc độ cao: - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao	1 2x30m	- Nhóm 5 em/ lần
- Kết hợp xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng	1x40m	- Hàng
- Ôn kỹ thuật đánh đích	1x5m	- Nhóm 5 em/ lần
- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1x60m	- HS nhận xét - GV kết luận
* Củng cố: 2 Hs chạy 60m	1x60m	- Chia 2 nhóm tập các nội dung *YC: - Đổi vị trí chỉ huy - Khẩu lệnh chính xác - Chú ý đội hình khi vòng
2- Đội hình đội ngũ - Ôn giậm chân tại chỗ	2	
- Ôn đi đều - đứng lại và đổi chân khi sai nhịp	2x20m	
- Ôn đi đều vòng trái - phải và đổi chân khi sai nhịp	2x30m	
- Ôn chạy đều - đứng lại	2 x 20m	

- Ôn biến đổi đội hình 0-3-6-9 và 0-2-4,	2l	- Thay đổi vị trí đứng
* Củng cố : 1nhóm tập đi đều đứng lại	1 x20m	- HS nhận xét
PHẦN KẾT THÚC -Trò chơi : “ <i>Tìm người chỉ huy</i> ” - Thả lỏng, nhận xét , - Dặn dò: + Tập chạy tốc độ cao 50m + Ôn ĐHĐN	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày 7/11/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 10.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 21

CHẠY NGẮN- ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU :

1. Kiến thức :

*Chạy ngắn:

- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh- trò chơi. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn của chạy cự ly ngắn .

*Đội hình đội ngũ :

- Ôn đi đều và đổi chân khi sai nhịp, chạy đều đứng lại.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn
- Thực hiện cơ bản đúng các ND phần ĐHĐN
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đường chạy bền, đường chạy 60m

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số KT sức khoẻ HS 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Chia 2 tổ tập 2 nội dung sau đổi vị trí
2- Khởi động - Tập bài TD giữa giờ - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8n 2x8n 2x10m	
3. Kiểm tra bài cũ : 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32p	
1- Chạy ngắn - Trò chơi : “Chạy tiếp sức”	2x8m	XXXXX → XXXXX → GV
- Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao	1x5m	- Hàng
-Tập chạy giữa quãng	1x40m	- Nhóm 5 em/ lần
- Kết hợp xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng	1x50m	- Nhóm 5 em/ lần
- Ôn kỹ thuật đánh đích	1x5m	- Nhóm 5 em/ lần
- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1x60m	- Nhóm 5 em/ lần

* Củng cố: 2 Hs chạy 60m	1x60 m	- HS nhận xét - GV kết luận
2- Đội hình đội ngũ		
- Ôn đi đều - đứng lại và đổi chân khi sai nhịp	3	- Chia 2 nhóm tập các nội dung
- Ôn đi đều vòng trái -phải và đổi chân khi sai nhịp	2x20m	* YC:
- Ôn chạy đều - đứng lại	2x30m	- Đổi vị trí chỉ huy
* <i>Củng cố</i> : 1 nhóm tập đi đều đi đều vòng trái, phải và đổi chân khi sai nhịp	1x15m	- Khẩu lệnh chính xác
3- Chạy bền		- Chú ý đội hình khi vòng
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	
PHẦN KẾT THÚC	5phút	- Yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại
- Trò chơi: “ <i>Làm theo hiệu lệnh</i> ”		
- Thả lỏng ,nhận xét		
- Dặn dò:		
+Tập chạy tốc độ cao 50m		
+Ôn ĐHĐN		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 22

KIỂM TRA ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra phần ĐHĐN

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác ĐHĐN

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong kiểm tra

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến ND, kiểm tra sức khoẻ HS	8ph	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập động tác; tay chân lườn - Xoay các khớp - Quay trái, phải, đằng sau ,chạy tại chỗ.	2x8n 2x8n 2	- Hàng đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN Kiểm tra 1 số kỹ năng phần ĐHDN	32ph	- Theo nhóm 4 em / lần - Thực hiện theo yêu cầu của GV
Biểu điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng các kỹ năng các động tác qui định song còn đôi chỗ có lúng túng. Thực hiện sai 1 kỹ năng - Chưa đạt: Thực hiện sai 2 kỹ năng		XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV X X X X X
PHẦN KẾT THÚC	5p	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX

- Thả lỏng, nhận xét - Tuyên dương những em đạt thành tích cao - Dặn dò : Tập chạy tốc độ cao		GV
---	--	----

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày 14/11/2020
 Duyệt kế hoạch dạy học tuần 11

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 19/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 23: CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

** Chạy ngắn:*

- Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh - trò chơi. (Kiểm tra thử)

2. **Kỹ năng**

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy cự ly ngắn

3. **Thái độ:**

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. **ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giờ, đường chạy, 1 số cờ hiệu

III. **NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Kiểm tra sức khỏe HS - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập 3 động tác bài TD phát triển chung, Tay , chân , Bụng - Xoay các khớp -Tập 3 động tác bổ trợ - Tại chỗ đánh tay	8p <	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày xây dựng kế hoạch: 19/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 24

KIỂM TRA CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật 3 giai đoạn đầu, phần đầu đạt thành tích cao

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ Kiểm tra.

II- ĐỊA ĐIỂM -PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đường chạy 60m, đồng hồ bấm giờ

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đlượn g	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Kiểm tra sức khỏe HS - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ học. 2- Khởi động -Tập 4động tác bài TD phát triển chung,Tay,Lườn , chân , bụng - Xoay các khớp - Tập 3 động tác bổ trợ	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN <i>* Kiểm tra thuật chạy 60 m</i> Biểu điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng 3 giai đoạn đầu, đạt 9,8 -10 giây với nam 11-12 giây với nữ - Chưa đạt: Không thực hiện được bước chạy giữa quãng, không tính thành tích	2x8 2x10m 32phút 1x60m	- Theo nhóm 2 em/ lần - Tính giờ cụ thể cho từng em (Trường hợp đặc biệt được kiểm tra lần 2) ***** ***** *

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dẫn dò: Giờ sau mang cầu để tập	5 phút	* _____ _____ GV - GV hướng dẫn cho học sinh thả lỏng
--	---	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày 21/11/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 12

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 27/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 25

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu:

- Ôn tảng cầu bằng đùi, tảng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển .
Học đỡ cầu bằng ngực.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tảng cầu bằng đùi, tảng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển . Thực hiện được đỡ cầu bằng ngực.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1- Nhận lớp		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C /		GV
- Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS		x x x x x x
2- Khởi động	2x8n 2x8n	x x x x x x
- Tập 4 đ t bài TD phát triển chung Tay ,lườn,chân ,bụng		
- Xoay các khớp		x x x x x x
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi		
- Tập đá má ngoài, má trong, đuối mu	32phút	
3. Kiểm tra: 2HS		CS
PHẦN CƠ BẢN		
1. Đá cầu:		
* Ôn kỹ thuật di chuyển	2	-Hàng
+ Bước trượt ngang sang trái ,sang phải	3	- YC: Chân trượt là sát mặt đất

+ Bước đơn ra trước chéch trái ,chéch phải	10x2lần	
- Ôn tâng cầu bằng đùi	10x2lần	
- Ôn tâng cầu bằng má trong bàn chân	3	- GV phân tích kỹ thuật - Lấy 1 HS làm mẫu - Chia 2 hàng đôi diện
* <i>Học đỡ cầu bằng ngực</i>		
+Tại chỗ mô phỏng động tác	5x2lần	+ Hàng 1:Tung cầu sang + Hàng 2: Tập đỡ cầu bằng ngực (hất ngực)
+ Tập đỡ cầu bằng ngực	2	- Sau đổi vị trí YC: Ngả thân trên ra sau khi chạm cầu Hất ngực nhanh khi chạm cầu
* <i>Củng cố</i> : 2HS đỡ cầu bằng ngực	500m	- HS nhận xét - GV kết luận
2. Chạy bền		
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	5 phút	- yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại
PHẦN KẾT THÚC		
- Trò chơi : “ <i>Tìm người chỉ huy</i> ”		
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò :		
+Tập tâng cầu		
+ Luyện tập phát triển sức bền		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 27/11/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 26

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu:

- Ôn tảng cầu bằng đùi, tảng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển.
Học đỡ cầu bằng ngực.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tảng cầu bằng đùi, tảng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Thực hiện được đỡ cầu bằng ngực
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

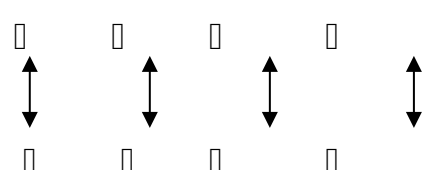
II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, sân đá cầu, đường chạy bền

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	
1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập bài TD giữa giờ - Xoay các khớp - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, duỗi mu	2x8n 2x8n	x x x x x x x x x x x x x x x x x
3. Kiểm tra: 2HS đỡ cầu bằng ngực.	32phút	CS
PHẦN CƠ BẢN		
1.Đá cầu * Ôn kỹ thuật di chuyển	2	

+Bước đơn ra sau chếch trái ,chếch phải - Ôn tâng cầu bằng đùi - Ôn tâng cầu bằng má trong bàn chân * Trò chơi: Thi tâng cầu nhanh trong 1phút * Học đỡ cầu bằng ngược	2	- Chia lớp thành 2 tổ - Tập đồng loạt - Hàng yc: Tâng được nhiều lần cầu tâng nhịp nhàng
	2	 - GV phân tích kỹ thuật , làm mẫu - Lấy 2HS làm mẫu - Chia 2 hàng đối diện + Hàng 1:Tâng cầu + Hàng 2: Đỡ cầu - Sau đổi vị trí YC: Điểm tiếp xúc giữa cầu -chân đúng
* Củng cố : 2 HS tâng cầu	2lần	- HS nhận xét - GV kết luận
2. Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại
PHẦN KẾT THÚC -Trò chơi: “Bóng xì hơi” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: + Tập tâng cầu + Luyện tập phát triển sức bền	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 29 /11/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 13.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 02/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 27

ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu:

- Ôn tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân, mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực. Giới thiệu 1 số điểm trong luật đá cầu (phát cầu)

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tâng cầu, đỡ cầu bằng ngực

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

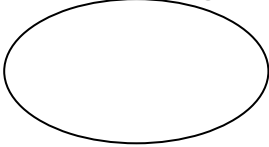
II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, sân đá cầu.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS	8phút 2p 6p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập 5 đt bài TD phát trung Tay, Lườn, Vặn mình, Chân, Bụng, Nhảy - Xoay các khớp - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá ngoài, má trong, đuổi mu	2x8n 2x8n 32 phút	- CS cho lớp khởi động - GV giới thiệu 1 cách ngắn gọn, dễ hiểu
PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu - Giới thiệu 1 số điểm trong luật + Sân cầu + Lưới + Số trận đấu, hiệp đấu		- Chia lớp thành 2 tổ + Tổ 1: Ôn nội dung tiết 26 + Tổ 2: Ôn phát cầu và đấu

+ Lỗi phát cầu - Ôn tăng cầu qua 3 điểm: Đùi, má trong, mu bàn chân - Ôn đỡ cầu bằng ngực 2.Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Bóng xì hơi” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: + Tập đá cầu + Luyện tập phát triển sức bền	2 3x2lần 500m 5 phút	tập - Sau đổi vị trí - Chia 2 bên sân + 1 bên phát cầu + 1 bên đỡ phát cầu tập đá - YC: Phân phối sức hợp lý Kết hợp thở khi chạy -Gv cho học sinh thả lỏng tích cực ở đội hình vòng tròn  -GV nhận xét, giao bài tập về nhà cho học sinh
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 02/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 28

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu: :

- Ôn tảng cầu, đỡ cầu bằng ngực. 1 số điểm trong luật đá cầu, giới thiệu về đấu tập

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tảng cầu, đỡ cầu bằng ngực, biết được cách đấu tập .

Đấu tập

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM -PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, đường chạy bền, 1 số chương ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập động tác tay, chân ,vận mình - Xoay các khớp - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, duỗi mu - Kiểm tra : 2HS	2x8n 2x8n	 - GV nhận xét - Đánh giá

PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu - Một số chiến thuật đấu tập - Trò chơi: Thi tăng cầu nhanh trong 1 phút - Ôn đỡ cầu bằng ngực - Ôn tăng cầu - Đấu tập 2.Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: + Tập đá cầu + Luyện tập phát triển sức bền	32 phút	- Chia 4 tổ để thi(Nếu tăng hỏng phải tiếp tục tăng tiếp)
	2	
	2	
	3	- Chia 4 tổ ôn 4 nội dung - sau đổi vị trí
	5x2lần	
	5x2lần	- Lấy mỗi bên sân 3 HS để tập thi đấu đồng đội
	500m	- YC: Phân phối sức hợp lý Biết vượt chướng ngại
	5 phút	Gv cho học sinh thả lỏng tích cực ở đội hình vòng tròn -GV nhận xét, giao bài tập về nhà cho học sinh

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày 5/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 14.

.....
TỔ TRƯỞNG

Ngày xây dựng kế hoạch: 10/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 29

ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu:

- Ôn tăng cầu, đỡ cầu bằng ngực. Học đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, 1 số điểm trong thi đấu đơn - Đấu tập, làm quen với chiến thuật thi đấu đơn.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu, đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện được đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, 1 số điểm trong thi đấu đơn - Đấu tập

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM -PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, sân đá cầu, đường chạy bền, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khỏe HS	8 phút 2p	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động -Tập bài TD phát triển 35 nhịp - Xoay các khớp -Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, duỗi mu	6p 2x8n 2x8n 32 phút	

PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu - Một số chiến thuật thi đấu đơn (phát cầu) gồm + Phát cầu thấp gần : Cầu bay thấp sát lưới rơi vào sân đối phương gần lưới nhất + Phát cầu cao sâu : Cầu bay cao xa vào 2 góc xa khu vực sân đối phương - Ôn tập cầu bằng đùi , mu, má trong bàn chân - Ôn đỡ cầu bằng ngực * Học đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Đấu tập 2. Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi : “Tìm người chỉ huy” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: + Tập đá cầu + Luyện tập phát triển sức bền	2 2 5 5 lần 5 lần 500m 5 phút	- GV giới thiệu 1 cách ngắn gọn ,dễ hiểu - Chia lớp thành 2 tổ + Tổ 1: Ôn tập cầu, đỡ cầu bằng ngực + Tổ 2: Ôn phát cầu và đấu tập - Sau đổi vị trí - GV phân tích kỹ thuật - Lấy 2 HS làm mẫu - Sau đó chia 2 hàng + Hàng 1: Tung, chuyền cầu tới + Hàng 2: Tập đá cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Sau đổi vị trí - yc: Phân phối sức hợp lý Biết vượt qua các chương ngại vật
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 10/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 30

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu: :

- Ôn tăng cầu, đỡ cầu bằng ngực. Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, 1 số chiến thuật thi đấu đơn. Đấu tập, làm quen với chiến thuật thi đấu đơn.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng tăng cầu, đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, 1 số điểm trong thi đấu đơn. Đấu tập
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, đường chạy bền, 1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số: 8A / , 8B / , 8C - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khỏe HS 2- Khởi động - Tập động tác tay, chân, vặn mình - Xoay các khớp	8 phút 2x8n 2x8n	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - CS hướng dẫn lớp kẻ

- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, duỗi mu - Kiểm tra : 2HS Đỡ cầu bằng ngực		
PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu - Một số chiến thuật thi đấu đơn - Trò chơi: <i>Thi tăng cầu nhanh trong 1phút</i> - Ôn đỡ cầu bằng ngực - Ôn đá cầu cao chân - Đấu tập	32 phút 2 5lần 5lần	- Chia 4 đội để thi(Nếu tăng hỏng phải tiếp tục tăng tiếp) - Chia 2 tổ ôn 2 nội dung - sau đổi vị trí Lấy mỗi bên sân 3 HS để tập thi đấu đồng đội
2.Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- YC: Phân phối sức hợp lý - Biết vượt chướng ngại
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: + Tập đá cầu + Luyện tập phát triển sức bền	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày 12/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 15.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 16/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 31: ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Đá cầu :

- Ôn đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.
- Đấu tập, kiểm tra thử.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân .

3. Thái độ

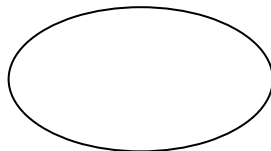
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS	8ph	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập động tác tay, chân ,vận mình - Xoay các khớp	2x8n 2x8n 2l	- CS hướng dẫn cho lớp kd

- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, đuôi mu - Kiểm tra : 2HS		- Chia 2 tổ ôn 2 nội dung - sau đổi vị trí
PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu - Ôn đỡ cầu bằng ngực - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. - Đấu tập * Củng cố : 2HS đỡ cầu bằng ngực	32ph	-Yêu cầu: + Biết đỡ cầu bằng ngực
	5l	
	3l	+ Vận dụng các kiến thức khi đấu tập
	2l	- HS nhận xét - GV kết luận
	500m	- yc: Phân phối sức hợp lý - Biết vượt chướng ngại
2- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	5ph	- GV phổ biến cách chơi
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “<i>Tìm người chỉ huy</i>” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: +Tập tăng cầu + Luyện tập phát triển sức bền + Giờ sau kiểm tra đá cầu cao chân và đỡ cầu bằng ngực		GV 

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 16/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 32 KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kỹ thuật đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá cầu cao chân và đỡ cầu bằng ngực

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Quả cầu, sân đá cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C - Gv nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS	8p	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX GV - CS cho lớp khởi động

2- Khởi động - Tập động tác tay, chân ,vận mình - Xoay các khớp - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi - Tập đá má ngoài, má trong, duỗi mu PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực Biểu điểm - <i>Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác đá cầu chuẩn 3-5 quả, đỡ bằng ngực tốt 2-3 lần</i> - <i>Chưa đạt: Lúng túng khi thực hiện động tác, chỉ đá được 1 quả và đỡ bằng ngực 1 lần</i> PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi (Người thừa) - Thả lỏng, nhận xét - Tuyên dương những em đạt thành tích cao - Dặn dò : Luyện chạy nhanh 60 m	2x8n 2x8n 32ph 5ph	- Mỗi HS đá 5 quả và thực hiện đỡ cầu bằng ngực 3 lần - GV hướng dẫn hs chơi - HS thả lỏng tích cực
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày 19/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 16

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 33

ÔN TẬP HỌC KỲ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

** Chạy ngắn:*

- Ôn tập , tập phát triển sức nhanh. Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy ngắn

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
----------	---------	-----------------------

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 31/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 34

ÔN TẬP HỌC KỲ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Chạy ngắn:

- Ôn tập , tập phát triển sức nhanh. Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy ngắn

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số, 8A / ,8B / ,8C kiểm tra sức khoẻ HS - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2-Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, toàn thân - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Chạy nhanh - Tại chỗ đánh tay - Trò chơi: Chạy tốc độ cao - Ôn xuất phát thấp - chạy lao - Hoàn chỉnh kỹ thuật - Thi chạy nhanh * củng cố: 2HS thực hiện, HS nhận xét, GV nhận xét	32phút 2l 2x40m 2x15m 1x60m 1x60m	- CS cho lớp kđ. - Đồng loạt theo hàng - Đồng loạt - Nhóm 6 em/ lần - Nhóm 4 em / lần - Nhóm 2 em / lần
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Bóng xì hơi - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày 02/1/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 18.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 35 ÔN TẬP HỌC KỲ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

** Chạy ngắn:*

- Ôn tập , tập phát triển sức nhanh. Hoàn thiện kỹ thuật , nâng cao thành tích

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy ngắn.

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giây, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1- Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số, 8A / ,8B / ,8C kiểm tra sức khoẻ HS - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2-Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, toàn thân - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Chạy nhanh - Tại chỗ đánh tay - Trò chơi: Chạy tốc độ cao - Ôn xuất phát thấp - chạy lao - Hoàn chỉnh kỹ thuật - Thi chạy nhanh	32phút 2l 2x40m 2x15m 1x60m 1x60m 5phút	Đồng loạt - Nhóm 6 em/ lần - Nhóm 4 em / lần - Nhóm 2 em / lần
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Bóng xì hơi		

- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 9 /12/2017
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 18.

.....
TỔ TRƯỞNG

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/12/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 35

KIỂM TRA HỌC KỲ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh qua kỹ thuật chạy cự ly ngắn

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng 3 giai đoạn kỹ thuật, phần đầu đạt thành tích cao

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Bàn đạp, dây đích, đường chạy, đồng hồ bấm giờ

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	DL	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2-Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, toàn thân - Xoay các khớp, ép dây chằng -Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đập sau PHẦN CƠ BẢN <i>* Kiểm tra kỹ thuật chạy 60m</i> BIỂU ĐIỂM - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật 3 giai đoạn đều, song có 1 vài sai sót nhỏ đạt 9,6s-10,5s với nam, 10,8 - 11,6s với nữ - Chưa đạt: Không thực hiện được bước chạy giữa quãng hoặc thành tích quá thấp PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Tuyên dương những em đạt thành tích cao - Dặn dò: Luyện chạy tốc độ cao 20m	8phút 2x8 2x8 2x15m 32phút 1x60m 5p	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV - Kiểm tra theo nhóm 2 em/ lần(trường hợp đặc biệt có thể kiểm tra lần 2)

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....
.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 14/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 37

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

** Nhảy xa:*

- Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa

** Bóng đá:*

- Ôn kỹ thuật di chuyển, dẫn bóng bằng má trong bàn chân. Trò chơi: “*Dẫn bóng tiếp sức*”

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển, dẫn bóng bằng má trong bàn chân. . Trò chơi: “*Dẫn bóng tiếp sức*”

3. Thái độ

- ## II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- ### III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ.lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx GV
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS.		
2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót..	 2x8 2x8	- CS cho lớp khởi động
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí
1- Nhảy xa * Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa + Bật thu gối +Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20 m + Chạy đà 3-5 bước bật nhảy lên cao	 2 2 2x20m 2	- Đồng loạt -Hàng -Nhóm5em/ lần
* Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”	3x6m	xxxxxxx → xxxxxxx X
2- Bóng đá * Ôn kỹ thuật di chuyển + Chạy thẳng + Chạy đổi hướng	 2x15m 2x20m	- Đồng loạt - Hàng

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy , 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐLượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / , 8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ. Kiểm tra sức khoẻ HS 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa* Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa + Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m + Chạy đà 3-5 bước bật nhảy lên cao -Trò chơi:”Lò cò tiếp sức” * Giới thiệu kỹ thuật chạy đà + Cách đo và điều chỉnh đà +Tập chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy 2- Bóng đá * Ôn dẫn bóng bằng má ngoài bàn	32phút 2 2x20m 2 2x6m 2 2	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí xxxxxx → xxxxxx - GV phân tích làm mẫu hướng dẫn hs tập.

chân	2x20m	- Nước chảy
* Củng cố: 2 HS đá bóng bằng má ngoài bàn chân	2x10m	
- Trò chơi: :” <i>Dẫn bóng tiếp sức</i> ”		xxxxxx
3- Chạy bền	3x8m	xxxxxx →
- Luyện chạy bền 500m	500m	x
PHẦN KẾT THÚC		- Nam 3vòng, Nữ 2 vòng
- Thả lỏng, nhận xét	5 phút	
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 16 /01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 20

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 21/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 39

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa:*

- Ôn 1 số động tác bổ trợ, trò chơi: *Lò cò tiếp sức*. Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy(Đi hoặc chạy đà 3-5-7 bước giậm nhảy)

* *Bóng đá:*

- Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân- Trò chơi: *Đá chuyền*”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa, thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng lòng bàn chân - Trò chơi: *Đá chuyền*”

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hố nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐLượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi ,đá gót.. - Tập đá má ngoài, má trong 3- Kiểm tra: 2HS	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa * Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa - Tập chạy tốc độ cao 20m -Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” * Học kỹ thuật giậm nhảy + Tập chạy đà 3-5 bước giậm nhảy bật lên cao +Tập chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	32 phút 2l 2x20m 2x6m 2 2	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Hàng XXXXXX → XXXXXX X - Đồng loạt - Nước chảy

+ Kết hợp 5-7 bước chạy đà giậm nhảy vào hố	2	
* <i>Củng cố</i> : 2 HS thực hiện		- Hs nhận xét - GV kết luận
2- Bóng đá	1	
- Ôn tăng bóng		- Đồng loạt
- Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân	2x4	- Chia 2 hàng đứng đối diện
* <i>Củng cố</i> : 2 HS đá bóng bằng lòng bàn chân		+ Hàng 1 : Đá bóng
- Trò chơi: “Đá chuyên”	2	+ Hàng 2: Tập dừng bóng
		Sau đổi vị trí
PHẦN KẾT THÚC		
- Thả lỏng, nhận xét	5 phút	
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		
Tập bật xa		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 21/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 40: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*: - Ôn 1 số động tác bổ trợ. Trò chơi: “ Lò cò tiếp sức”. Học chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ

* *Bóng đá*:

- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân- Trò chơi: “Đá chuyên”

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa, thực hiện được kỹ thuật chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ.

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập - Hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐLượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót..	2x8 2x8 2l/đt	- Đồng loạt cán sự cho lớp kẻ
3- Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa * Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa +Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m +Chạy đà 3-5 bước bật nhảy lên cao -Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” * Học kỹ thuật chạy đà + Cách đo và điều chỉnh đà	32 phút 2 2x20m 2 2x6m 2	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt XXXXX → XXXXX x - Gv làm mẫu, phân tích

+Tập chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	2l	- HS thực hiện
- Củng cố: 2HS thực hiện GV nhận xét	3l	- Tập theo nước chảy xxxxxxx xxxxxxx 
2. Bóng đá <i>* Tập 1 số động tác bổ trợ của bóng đá</i> +Tập đá má ngoài, má trong + Tập chạy biến tốc + Ôn lăn bóng ra trước- ra sau- sang ngang - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân <i>* Củng cố: 2 HS dừng bóng bằng lòng bàn chân</i>	2x15	- Đồng loạt - Hàng - Đồng loạt - Chia 2 hàng đứng đối diện + Hàng 1 : Đá bóng + Hàng 2: Nhặt bóng Sau đổi vị trí
3- Chạy bền - Luyện chạy bền	500m	
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....
.....

Ngày 23 /01/2021

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 28/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 41: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa:* - Ôn 1 số động tác bổ trợ, trò chơi:”*Lò cò tiếp sức*” - Ôn chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ . Học kỹ thuật trên không và tiếp đất.

* *Bóng đá:* - Ôn dừng bóng bằng má trong bàn chân, trò chơi:”*Tranh bóng*”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa, thực hiện được kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng má trong bàn chân trò chơi:”*Tranh bóng*”

3. Thái độ : - Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu,1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐLượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa - Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa + Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m + Chạy đà 7-9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy * Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” - Ôn 3-5 bước chạy đà giậm nhảy bước bộ * Học kỹ thuật trên không và tiếp đất + Chạy đà 3-5 bước nhảy bước bộ và thực hiện thu chân ngồi xổm(Qua	8 phút 2x8n 2x8n 32phút 2 2x20m 2 2x6m 2 2	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt - Nước chảy / 2 hố XXXXX → XXXXX X - Gv làm mẫu, phân tích - HS thực hiện

xà chẵn ngang hố) + Chạy đà 7 bước thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất * Củng cố: 2 HS thực hiện 2- Bóng đá - Tập 1 số động tác hỗ trợ của bóng - Ôn dừng bóng bằng má trong bàn chân(dưới hình thức trò chơi) - Trò chơi: “ <i>Tranh bóng</i> ” * Củng cố: 2 HS dừng bóng bằng má trong bàn chân	2	- Tập theo nước chảy
	2x20m	- Đồng loạt - GV phân tích hướng dẫn - Lấy 2 HS làm mẫu - Chia 2 hàng đứng 2 bên để tập
	2x25m	
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Bóng xì hơi</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 28/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 42: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*: - Ôn 1 số động tác hỗ trợ - trò chơi. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

* *Bóng đá*: - Ôn dừng bóng bằng má trong bàn chân, trò chơi:”*Tranh bóng*”

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng má trong bàn chân

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐL	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp	2p	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV
2- Khởi động	6p	- Đồng loạt
- Tập bài TD phát triển	2x8	
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót..		
3 Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy xa		+Tổ 1: Học nhảy xa
- Tập chạy tốc độ cao 20m	2	+ Tổ 2: Học bóng đá
- Ôn chạy đà 7-9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	2	Sau đổi vị trí
- Ôn 3-5 bước chạy đà giậm nhảy bước bộ	2	- Đồng loạt
- Chạy đà 7 bước thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	2	- Nước chảy / 2 hồ
* Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	- Tập theo nước chảy
* củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh Kỹ thuật		- Yêu cầu: Chạy đà nhanh , giậm nhảy mạnh
- Trò chơi: “Bật cóc tiếp sức”	2x8m	xxxxxx →

Ngày xây dựng kế hoạch: 5/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 43

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * Nhảy xa: - Ôn nội dung tiết 42(Trọng tâm giai đoạn chạy đà - giậm nhảy)
- * Bóng đá:- Ôn đá bóng bằng mu bàn chân- Trò chơi: “Đá bóng trúng đích”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II- ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐL	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót..	2x8 2x8	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Đồng loạt
1- Nhảy xa * Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa +Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m +Chạy đà 3-5 bước bật nhảy lên cao	2 2x20m 2	
-Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”	2x6m	xxxxxx →
- 5-7 bước đà giậm nhảy bước bộ	2	xxxxxx
- 7-9 bước chạy đà giậm nhảy thu chân và tiếp đất	2	X
	4	- Tập theo nước chảy
2- Bóng đá		- Chia 2 hàng đứng đối diện

- Ôn đá bóng bằng mu bàn chân * Củng cố: 2 HS đá bóng - Trò chơi: “Đá bóng trúng đích” PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Bóng xì hơi</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao	5phút	+ Hàng 1 : Đá bóng + Hàng 2: Nhặt bóng Sau đổi vị trí - Chia nhóm 6 em để chơi
---	-------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 5/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 44 NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * *Nhảy xa*: - Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu ngòi
- * *Bóng đá*:- Ôn đá bóng bằng mu bàn chân- Trò chơi: “Đá bóng trúng đích”
- * *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng bằng mu bàn chân

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hố nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	ĐL	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa * Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa +Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy - Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ - 7-9 bước chạy đà giậm nhảy thu chân tiếp đất * Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	32phút 2 2x20m 2 2 2	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt - Hàng đồng loạt - HS thực hiện - Tập theo nước chảy

2- Bóng đá - Ôn đá bóng bằng mu bàn chân * Củng cố: 2 HS đá bóng - Trò chơi: “Đá bóng trúng đích”	3l	- Đồng loạt - Hàng - Chia 2 hàng đứng đối diện + Hàng 1 : Đá bóng + Hàng 2: Nhặt bóng
3- Chạy bền - Luyện chạy bền 500m	500m	Sau đổi vị trí
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Tìm tổ ấm” - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao	5phút	- Yêu cầu: Chạy hết cự ly Phân phối sức hợp lý

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 6 /03/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 23.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 11/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 45

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy xa: - Luyện tập chạy đà giậm nhảy, đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.

* Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân.Trò chơi:”Tranh bóng”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy, đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập. Hồ nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	xxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxx GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa <i>* Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy xa</i> +Bật thu gối - Bật xa +Tập chạy tốc độ cao 20m - Chạy đà- giậm nhảy đầu chạm vật trên cao (bóng treo) - Chạy đà giậm nhảy vượt chướng	32phút 2x8 2x8 2x15m 3 2x20m 2 2 2	- Đồng loạt - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt - Gv làm mẫu, phân tích

ngại vật (xà ngang)		- HS thực hiện
2- Bóng đá		- Tập theo nước chảy
- Tập 1 số động tác hỗ trợ của bóng		- Đồng loạt
+Tập đá má ngoài, má trong, đuôi mu	2x20m	- Hàng
+ Tập chạy biến tốc	2	- Chia 2 hàng đứng đối diện
* Học dừng đá bóng bằng lòng bàn chân		+ Hàng 1 : Đá bóng
		+ Hàng 2: Tập dừng bóng
+ Tập động tác không bóng	2	bằng lòng bàn chân
+Tập dừng bóng bằng lòng	2	Sau đổi vị trí
* Củng cố: 2 HS dừng bóng		- Chia nhóm 6 em để chơi
- Trò chơi: <i>Tranh bóng</i>		
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 11/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 46: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*: - Luyện tập chạy đà giậm nhảy, đầu chạm vật trên cao. Ôn chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.

* *Bóng đá*: - Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân.Trò chơi:”*Tranh bóng*”

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà giậm nhảy, đầu chạm vật trên cao, chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật.
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hố nhảy, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót. 3- Kiểm tra:2HS	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa <i>* Ôn 1 số động tác hỗ trợ của nhảy xa</i> -Tập chạy tốc độ cao 20m - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy - Ôn chạy đà giậm nhảy đầu chạm vật trên cao (bóng treo)	32phút 2x8 2x8 2x15m 2x20m 2 2	- Đồng loạt - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí Đồng loạt

Ôn chạy đà giậm nhảy vượt chướng ngại vật (xà ngang)	2	- Gv làm mẫu ,phân tích
* Củng cố: Theo từng nội dung		- HS thực hiện
2- Bóng đá	2	- Tập theo nước chảy
- Tập 1 số động tác hỗ trợ của bóng		
+Tập đá má ngoài, má trong, đuôi mu		- Đồng loạt
+ Tập chạy đổi hướng		- Hàng
* Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân	2	- Chia 2 hàng đứng đối diện
* Củng cố: 2 HS đá bóng	4x2	+ Hàng 1 : Đá bóng
- Trò chơi: <i>Tranh bóng</i>		+ Hàng 2: Nhặt bóng
3- Chạy bền		Sau đổi vị trí
- Luyện chạy bền 500m	500m	- Chia nhóm 6 em để chơi
PHẦN KẾT THÚC		- Yêu cầu: Chạy hết cự ly
- Thả lỏng, nhận xét	5phút	Phân phối sức hợp lý
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 13/3/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 24.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch:17/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 47: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*:- Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

* *Bóng đá*: - Học dừng bóng bằng lòng bàn chân. Một số điểm luật

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

- Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hồ nhảy, bóng đá ,1 số cờ hiệu, thước dây

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót. 3- Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy - Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ 7-9 bước chạy đà giậm nhảy thu chân tiếp đất * Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh 2- Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ của bóng +Tập đá má ngoài, má trong, đuổi mu	8 phút 2x8 2x8 32phút 2 2 2 2 1 2x8	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Nước chảy -Yêu cầu: Đà tốc độ tăng dần Giậm nhảy mạnh, đúng ván Thu và với chân tốt - Đồng loạt - Hàng

+ Tập chạy đổi hướng - Học dừng bóng bằng lòng bàn chân - Giới thiệu một số điểm trong luật * Củng cố: 2 HS thực hiện - Trò chơi: <i>Tranh bóng</i>	2x25m 5x2	- Chia 2 hàng đứng đối diện + Hàng 1 : Đá bóng + Hàng 2: Nhặt bóng - Sau đổi vị trí - Chia nhóm 6 em để chơi
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 48: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*: - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

* *Bóng đá*: - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân. Trò chơi: “*Tranh bóng*”

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động - Tập bài TD phát triển - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi , đá gót..	2x8 2x8 2x15m	
3- Kiểm tra : 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy xa - Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”	2x8m	+Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí
 - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	2	xxxxxxx → xxxxxxxx

- Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ		X
* Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	- Yêu cầu: (Như bài 47)
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	2	
2- Bóng đá	1	
- Tập đá má ngoài , má trong , đuôi mu		
- Tập chạy biến tốc	2x8	- Đồng loạt
- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân	2x25m	- Hàng
3 Chạy bền		- Chia 2 hàng đứng // để tập
- Luyện chạy bền 500m	500m	- Yêu cầu: Chạy hết cự ly
PHẦN KẾT THÚC		Phân phối sức hợp lý
- Trò chơi: “Tìm tổ ấm”	5phút	
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....
.....

Ngày 19/3/2021
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 25.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 49: NHẢY XA - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy xa: - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

* Bóng đá: - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân - Giới thiệu 1 số điểm trong luật

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa - Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy tốc độ cao 20m - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy - Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ	32phút 2x8m 2x20m 2 2	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Hàng - Nước chảy -Yêu cầu : (Như bài 48)

- Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	Nâng dần thành tích
- Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	1	
2- Bóng đá		
- Tập đá má ngoài , má trong , duỗi mu		- Đồng loạt
		- Chia 2 hàng đứng đối diện
- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân	2	+ Hàng 1 : Đá bóng
- Giới thiệu 1 số điểm trong luật		+ Hàng 2: Nhặt bóng
		Sau đổi vị trí
* Củng cố: 2 HS đá bóng	1	- Chia 6 em/ đội để tập
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: “ <i>Tìm tổ ấm</i> ”		
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/3/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 50

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa*: - Trò chơi phát triển sức mạnh chân . Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

* *Bóng đá*:- Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. *Kỹ năng*:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi
- Thực hiện được bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường
- Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên

3. *Thái độ* :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , hố nhảy, bóng đá , 1 số cờ hiệu, thước dây, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót..	2x8 2x8	- CS cho lớp khởi động
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy xa - Trò chơi: “ <i>Nhảy ô tiếp sức</i> ”	2l	+Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí
- Chạy tốc độ cao 20m	2x20m	- Hàng
- Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	2	- Nước chảy
- Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ	2	-Yêu cầu : (Như bài 49) Nâng dần thành tích

- Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	1	
2- Bóng đá		- Đồng loạt
- Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường	2x20m	
* Củng cố: 1 nhóm HS thực hiện		
- Đấu tập		- Chia 7 em/ đội để tập
3- Chạy bền	500m	
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: <i>Ngồi ghế công viên</i>		
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày 27/3/2021
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 26

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 01/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 51

NHẢY XA - BÓNG ĐÁ.

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy xa:* - Trò chơi phát triển sức mạnh chân. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

* *Bóng đá:* - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

- Thực hiện được bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , hố nhảy, bóng đá , 1 số cờ hiệu, thước dây, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi , đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8 phút	xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy xa - Trò chơi: “<i>Nhảy vào vòng tròn tiếp sức</i>” - Chạy tốc độ cao 20m - Chạy đà 9 bước đặt chân giậm nhảy vào ván giậm nhảy	2x8 2x8 2x10m 32phút 2 2x20m 2	- CS cho lớp khởi động - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy xa + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Hàng - Nước chảy -Yêu cầu : (Như bài 48)

- Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	Nâng dần thành tích
- Thi nhảy xa	2	
2- Bóng đá		
- Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường	2x25m	- Đồng loạt
* Củng cố: 1 nhóm HS thực hiện		
- Đấu tập		- Chia 7 em/ đội để tập
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: “Người thừa thứ 3”		
- Thả lỏng, nhận xét		- GV hướng dẫn HS chơi
- Dặn dò: Tập chạy tốc độ cao		
Giờ sau KT nhảy xa		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 01/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 52

KIỂM TRA

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

2. Kỹ năng:

- Yêu cầu: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, phần đầu đạt thành tích cao

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, hồ nhảy, thước dây

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân ,lườn,bụng - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót..	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN Kiểm tra: Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi <u>Biểu điểm</u> * Đạt: Đúng kỹ thuật 4 giai đoạn đạt 4 m(nam) và 3m40 (nữ) - Kỹ thuật 4 giai đoạn thực hiện tương đối tốt , đạt 3m 80 (nam) và 3m 20 (nữ) - Có sai sót nhỏ trong trên không hoặc tiếp đất , đạt 3m50 (nam)và	32phút	- Mỗi HS được nhảy 3 lần - Lấy thành tích của lần nhảy xa nhất

2m80 (nữ) <i>* Chưa đạt: Không thực hiện được kỹ thuật trên không hoặc thành tích quá thấp dưới 3m (nam) và 2m50 (nữ)</i> PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Ngồi ghế công viên” - Thả lỏng, nhận xét - Tuyên dương những em có thành tích tốt - Dặn dò: Giờ sau mang sào để học nhảy cao		
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

Ngày 03 /04/ 2021
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 27.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 53

NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

** Nhảy cao:* - Ôn 1 số động tác hỗ trợ của nhảy cao bước qua

** Bóng đá:* - Bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường - Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. *Kỹ năng*:

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy cao bước qua
- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường - Đấu tập
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. *Thái độ* :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , sào, cột, đệm, bóng đá, 1 số cờ hiệu, đường chạy, 1 số chướng ngại

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp		GV
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / .8B / .8C /		- Đồng loạt
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2- Khởi động	2x8	- CS cho lớp kẻ
- Tập động tác: Tay, chân, lườn ,bụng	2x8	
- Xoay các khớp ,ép dây chằng	2x10	
- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót..		
3- Kiểm tra; 2HS	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí
PHẦN CƠ BẢN		
1- Nhảy cao	2x8	
* Ôn 1 số động tác bổ trợ	2	- Đồng loạt
- Đá lăng trước, trước sau, ngang	2	
- Bật cao		- Nước chảy
- Chạy đà chính diện giậm nhảy co	1	

chân qua xà - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà * Củng cố: 2 HS thực hiện 2 Bóng đá: - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường * Củng cố: 1 nhóm HS thực hiện - Đấu tập 3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: "Tìm người chỉ huy" - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập bật cao	500m 5 phút	 - Theo nước chảy - Đồng loạt - Chia 6 em/ đội để tập - Yêu cầu: Chạy hết cự ly Phát triển sức bền
---	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 54

NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy cao bước qua

* Bóng đá: - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 1 số động tác bổ trợ của nhảy cao bước qua
- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , sào, cột, đệm, bóng đá, 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Đá lăng trước, trước sau, ngang - Bật cao - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà	2x8 2x8 2x10m 32phút 2x8 2	- CS cho lớp khởi động Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt

- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lẳng duỗi thẳng qua xà * Củng cố: 2 HS thực hiện	2 1	- Nước chảy 
2- Bóng đá - Ôn chuyên bóng bật tường * Củng cố: 2 HS chuyên bóng - Đấu tập	2	Đồng loạt - Chia 2 hàng đứng // - Chia 6 em/ đội để tập - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: "Tìm người chỉ huy" - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập bật cao	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 10/4/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 28

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 55: NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* **Nhảy cao:** - Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy cao bước qua . Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy , hướng chạy đà , cách đo đà , điều chỉnh đà)

* **Bóng đá:** - Bài tập phối hợp chuyên bóng bật tường - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Biết cách xác định điểm giậm nhảy , hướng chạy đà,cách đo đà, điều chỉnh đà
- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chuyên bóng bật tường - Đấu tập

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập - Sào, cột, đệm , bóng đá, 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX GV
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Đá lăng trước, trước sau , ngang - Bật cao - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà	2x8 2x8 2x10m 32ph 2x8 2	- Đồng loạt - CS cho lớp kd - Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt

* Học kỹ thuật chạy đà + Cách xác định điểm giậm nhảy + Cách đo đà + Cách chạy đà và điều chỉnh đà - Chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy * Củng cố: 2 HS thực hiện 2- Bóng đá - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập * Củng cố: 2 HS phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Bóng xì hơi - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập bật cao	2	
	2	- Nước chảy
	1	- GV phân tích , làm mẫu
	5x2	- Lấy 2,3 HS hướng dẫn , thực hiện
	5 phút	- Nước chảy - Đồng loạt - Chia 2 hàng đứng đối diện - Chia 6 em/ đội để tập - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 56

NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ của nhảy cao bước qua . Học kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy , hướng chạy đà , cách đo đà , điều chỉnh đà)

* Bóng đá: - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy đà
- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập . Sào, cột, đệm , bóng đá , 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
8A / ,8B / ,8C /		GV
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2- Khởi động		- Đồng loạt
-Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng	2x8	- CS cho lớp kẻ
- Xoay các khớp , ép dây chằng	2x8	
Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	2x10m	
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy cao		+Tổ 1: Học nhảy cao
* Ôn 1 số động tác bổ trợ		+ Tổ 2: Học bóng đá
- Đá lăng trước, trước sau , ngang	2x8	Sau đổi vị trí
- Bật cao	2	
- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân	2	- Đồng loạt
lăng duỗi thẳng qua xà		
* Ôn kỹ thuật chạy đà		- Nước chảy

+ Cách xác định điểm giậm nhảy + Cách đo đà + Cách chạy đà và điều chỉnh đà - Chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy * Củng cố: 2 HS thực hiện 2- Bóng đá - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường Củng cố: 2 HS phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập 3. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Bóng xì hơi - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập bật cao	2	- GV phân tích , làm mẫu - Lấy 2,3 HS hướng dẫn , thực hiện
	1	- Nước chảy - Đồng loạt
	5x2	
	500m 5phút	- Chia 2 hàng đứng đối diện - Chia 7 em/ đội để tập - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 57: NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ. Học kỹ thuật giậm nhảy(xác định điểm giậm nhảy) đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng đà

* Bóng đá: - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Biết cách thực hiện kỹ thuật giậm nhảy, đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng

- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường - Đầu tập

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập - Sào, cột, đệm , bóng đá, 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV
2- Khởi động -Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng - Xoay các khớp , ép dây chằng Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	2x8 2x8 2x10m	- Đồng loạt
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Đá lăng trước ,trước sau ,ngang - Bật cao - Chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy * Học kỹ thuật giậm nhảy +Tại chỗ đưa đặt chân giậm + 1,3 bước đưa đặt chân giậm - Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng - Chạy đà 3 bước giậm nhảy đá lăng// với xà	2x8 2 2 2 2 1 1	- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá Sau đổi vị trí - Đồng loạt - Nước chảy - GV phân tích ,làm mẫu

* Củng cố: 2 HS thực hiện 2- Bóng đá - Bài tập phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập * Củng cố: 2 HS phối hợp chuyền bóng bật tường - Đấu tập (nam) - Trò chơi: Tranh bóng (Nữ) PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Ngồi ghế công viên</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập đà 3 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn	5phút	- Đồng loạt - Hàng - Nước chảy - Đồng loạt - Chia 2 hàng đứng đối diện - Chia 7 em/ đội để tập - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu
---	-------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày xây dựng kế hoạch: 14/5/2020

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 58

NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*: - Ôn 1 số động tác bổ trợ . Chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy- giậm nhảy đá lăng. Học giai đoạn qua xà và tiếp đất

* *Bóng đá*: - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân- Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động -Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng	2x8	
- Xoay các khớp , ép dây chằng	2x8	
Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	2x8	
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ		+Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá
- Đá lăng trước , trước sau , ngang	2x8	Sau đổi vị trí
- Bật cao		- Đồng loạt
- Chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm	2	
nhảy vào điểm giậm nhảy		- Nước chảy
* Học giai đoạn qua xà và tiếp đất		
-1 bước qua dây cao su để thực hiện		

tư thế trên không và tiếp đất	2	- GV phân tích ,làm mẫu
- Chạy đà 3 bước qua xà chếch để thực hiện tư thế trên không và tiếp đất	2	- Đồng loạt
- Chạy đà 5 bước qua xà thấp thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	1	- Hàng
* Củng cố: 2 HS thực hiện		- Nước chảy
2- Bóng đá		- Đồng loạt
- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân		- Chia 2 hàng đứng đối diện
* Củng cố: 2 HS dừng bóng	5x2	+ Hàng 1 : Đá bóng
- Đấu tập (Nam)		+ Hàng 2: Dừng bóng
- Trò chơi: Tranh bóng (Nữ)		Sau đổi vị trí
3- Chạy bền		- Chia 6 em/ đội để tập
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu
PHẦN KẾT THÚC		
- Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”	5phút	
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập đà 3 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày 23 /03/2019
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 30.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 23/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 59: NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao:* - Ôn chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng- qua xà và tiếp đất

* *Bóng đá:* - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân- Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng- qua xà và tiếp đất

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng lòng bàn chân .Đấu tập

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập - Sào, cột, đệm , bóng đá , 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động - Tập động tác: Tay chân, lườn, bụng	2x8	
- Xoay các khớp ,ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi ,đá gót..		
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32p	- Chia lớp thành 2 tổ
1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ		+ Tổ 1: Học nhảy cao + Tổ 2: Học bóng đá
- Đá lăng trước , trước sau , ngang	2x8	Sau đổi vị trí
- Bật cao		
- Chạy đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy	2	- Đồng loạt
* Ôn kỹ thuật qua xà và tiếp đất		- Nước chảy
- 1 bước qua dây cao su để thực hiện tư thế trên không và tiếp đất	2	- GV phân tích , làm mẫu
- Chạy đà 3 bước qua xà chếch để thực hiện tư thế trên không và tiếp đất	2	- Đồng loạt - Hàng
- Chạy đà 5 bước qua xà thấp thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	1	- Nước chảy

* Củng cố: 2 HS thực hiện 2- Bóng đá - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân * Củng cố: 2 HS dừng bóng - Đấu tập (Nam) - Trò chơi: Tranh bóng (Nữ) PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “<i>Tìm người chỉ huy</i>” - Thả lỏng,nhận xét - Dặn dò: Tập đà 3 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn	3 3 5phút	- Chia 2 hàng đứng đối diện + Hàng 1 : Đá bóng + Hàng 2: Dừng bóng Sau đổi vị trí - Chia 6 em/ đội để tập - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu - GV phổ biến cách chơi
--	--------------------------------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 23/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 60: NHẢY CAO - BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*: - Hoàn thiện các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích.

* *Bóng đá*: - Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân- Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV - Đồng loạt
2- Khởi động Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng	2x8	
- Xoay các khớp , ép dây chằng	2x8	
Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	2x10m	
3- Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ		- Chia lớp thành 2 tổ +Tổ 1: Học nhảy cao
- Đá lăng trước , trước sau , ngang	2x8	+ Tổ 2: Học bóng đá
- Bật cao		Sau đổi vị trí
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảyđá lăng // với xà	2	- Đồng loạt - Nước chảy
- Chạy đà 5 bước qua xà thấp thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	2	- Hàng - Nước chảy
- Kết hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	2	- Đồng loạt

* Củng cố: 2 HS thực hiện	1	
2- Bóng đá		- Chia 2 hàng đứng đối diện
- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân	5x2	+ Hàng 1 : Đá bóng
* Củng cố: 2 HS dừng bóng		+ Hàng 2: Dừng bóng
- Đấu tập (Nam)		Sau đổi vị trí
- Trò chơi: Tranh bóng (Nữ)		- Chia 6 em/ đội để tập
3- Chạy bền	500m	- Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: “ <i>Tìm người chỉ huy</i> ”		
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập đà 3 - 5bước giậm		
nhảy đá lăng chạm chuẩn		
Giờ sau KT bóng đá		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày 24/4/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 30.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 61

KIỂM TRA BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng lòng bàn chân

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Bóng đá , 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân ,lườn,bụng - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập đá má ngoài ,má trong,đá lăng thẳng chân 3- Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật dùng bóng bằng lòng bàn chân Biểu điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật động tác , nhưng có 1 vài sai sót - Chưa đạt: Thực hiện các giai đoạn có nhiều lúng túng , mắc nhiều lỗi sai kỹ thuật PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng , nhận xét	8phút 2x8 2x8 2x8 32phút 5phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - CS cho lớp khởi động - Mỗi HS được thực hiện 2 lần , lấy điểm ở lần có kỹ thuật tốt - Yêu cầu: Biết vận dụng kỹ thuật trong thi đấu

- | | | |
|---|--|--|
| - Tuyên dương những HS có kỹ thuật tốt
- Dặn dò: Ôn chạy đà đá lăng chạm chuẩn | | |
|---|--|--|

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/4/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 62

NHẢY CAO - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Hoàn thiện các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ tập luyện .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập - Sào, cột, đệm , 1 số cờ hiệu, đường chạy, chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân ,lườn,bụng - Xoay các khớp ,ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Đá lăng trước, trước sau, ngang - Bật cao - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảyđá lăng // với xà - Chạy đà 5 bước qua xà thấp thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	32phút 2x8 2 2 2	- Đồng loạt - Nước chảy -Yêu cầu: Chạy đà giậm nhảy tích cực Qua xà đúng tư thế Tiếp đất nhẹ nhàng

- Kết hợp 4 giai đoạn kỹ thuật * Củng cố: 2 HS thực hiện	1	
2- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Tìm người chỉ huy</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Ngày 3/5/2021
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 31.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 4/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 63

NHẢY CAO - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * *Nhảy cao:* - Hoàn thiện các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua
- * *Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ tập luyện .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Sào, cột, đệm , 1 số cờ hiệu, đường chạy , chướng ngại vật.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót.. 3- Kiểm tra: 2HS	8phút 2x8 2x8 2l/đt	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao * Ôn 1 số động tác bổ trợ - Bật cao - Ôn đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - Chạy đà 5 bước qua xà thấp thực hiện kỹ thuật trên không và tiếp đất	32phút 2x8 2 2 2	- Đồng loạt - Nước chảy - Nâng dần độ cao của xà

- Kết hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1	*Yêu cầu:
* Củng cố: 2 HS thực hiện		- Chạy đà giậm nhảy tích cực
		Qua xà đúng tư thế
		- Tiếp đất nhẹ nhàng
2- Chạy bền	500m	- Yêu cầu: Tăng dần tốc độ khi chạy , chạy hết cự ly
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: <i>Bóng xì hơi</i>		
- Thả lỏng, nhận xét		
- Dặn dò: Tập đà 3 - 5bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn		

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 4/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 64: NHẢY CAO - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Hoàn thiện các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ tập luyện .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Sào, cột, đệm , 1 số cờ hiệu, đường chạy , chương ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, lườn, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót.. 3- Kiểm tra:2HS	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao - Ôn đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng - Hoàn thiện kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS thực hiện	32phút 2 2	- Cán Sự lớp cho kd. - Đồng loạt - Nước chảy - Nâng dần độ cao của xà -Yêu cầu: - Chạy đà giậm nhảy tích cực - Qua xà đúng tư thế - Tiếp đất nhẹ nhàng

2- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Bóng xì hơi</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn	500m 5phút	- Yêu cầu: Tăng dần tốc độ khi chạy , chạy hết cự ly
--	---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 5/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 65: NHẢY CAO - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*: - Hoàn thiện các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng chạy trên địa hình tự nhiên

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ tập luyện .

- Sân tập

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV
2- Khởi động - Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	2x8 2x8	- Đồng loạt
3- Kiểm tra: 2HS	32phút	
PHẦN CƠ BẢN		
1- Nhảy cao - Ôn đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng - Hoàn thiện kỹ thuật 4 giai đoạn	2 2	- Nước chảy - Nâng dần độ cao của xà - Yêu cầu: Chạy đà giậm nhảy tích cực Qua xà đúng tư thế Tiếp đất nhẹ nhàng

* Củng cố: 2 HS thực hiện	2	- HS nhận xét, GV nhận xét
2- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- Yêu cầu: Tăng dần tốc độ khi chạy , chạy hết cự ly
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Bóng xì hơi</i> - Thả lỏng, nhận xét - Dặn dò: Tập đà 3 - 5 bước giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 14/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 66

KIỂM TRA NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của nhảy cao kiểu bước qua

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kỹ thuật đạt thành tích

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Xà , cột , đệm , thước dây

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1-Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2- Khởi động -Tập động tác: Tay, chân , lườn, bụng - Xoay các khớp , ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..	8phút 2x8 2x8 31	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX GV - Đồng loạt
PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua Biểu điểm <i>* Đạt: Thực hiện đúng các giai đoạn kỹ thuật động tác đạt 105cm (nam) 95cm (nữ)</i> <i>- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật trên không qua xà ,đạt 100cm (nam) ,90 cm (nữ)</i> <i>- Cơ bản thực hiện đúng các giai</i>	32phút	- Xà khởi điểm 85 cm (nam) 80cm (nữ) - Mỗi mức xà được nhảy 3 lần

đoạn kỹ thuật trên không các giai đoạn khác có sai sót , đạt 90cm (nam),80cm (nữ - Chưa đạt: Chưa hình thành kỹ thuật qua xà hoặc không qua 80cm (nam) 70cm (nữ) PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng , nhận xét - Tuyên dương những HS có kỹ thuật tốt - Dặn dò: Ôn chạy đà đá lăng chạm chuẩn	5 phút	
--	--------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/5/2021

Ngày thực hiện: 8A / 8B / 8C /

Tiết 69 ÔN TẬP

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Bóng đá:

- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân- Đấu tập
- Thực hiện cơ bản đứng dừng bóng bằng lòng bàn chân

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng lòng bàn chân

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ tập luyện .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Sào, cột, đệm , 1 số cờ hiệu, đường chạy , chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
1-Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		GV
		- Đồng loạt
2- Khởi động		
- Tập động tác: Tay, chân , lườn,	2x8	
bụng	2x8	
- Xoay các khớp , ép dây chằng		
- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót..		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ(nam , nữ)
1- Bóng đá		
-Tập đá má ngoài , má trong , duỗi mu	2x8	
- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân	4x2	+ Nam: Đấu tập + Nữ: Ôn dừng bóng
		Sau đổi vị trí
		- Đồng loạt
* củng cố: 2 HS dừng bóng		
- Đấu tập (Nam)	2	- Chia 2 hàng đứng đối diện + Hàng 1 : Đá bóng

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập
- Bóng đá , 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

[illegible]

đoạn song còn 1 vài sai sót nhỏ - CĐạt: Thực hiện các giai đoạn có nhiều lúng túng , mắc nhiều lỗi sai kỹ thuật PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng , nhận xét - Tuyên dương những HS có kỹ thuật tốt - Dặn dò: Ôn chạy đà đá lăng chạm chuẩn	5phút	
---	-------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

Tiết 68

KIỂM TRA CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Chạy bền: Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy bền

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, đường chạy , đồng hồ, dây đích, cờ

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đlượg	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót PHẦN CƠ BẢN 1- Chạy bền - Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên 2. Biểu điểm: - Đạt: Chạy hết cự ly qui định thành tích đạt	8 phút 2x8 2x8 2x10m 32phút 500m	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số Dẫn hàng tích cực khởi động - Kiểm tra thành nhiều mỗi đợt từ 3-5 HS - Mỗi HS chạy 1 lần trường hợp đặc biệt có thể kiểm tra vào giờ sau

(Nam: 1' 40''-2'00'' Nữ: 1' 52''-2'12'') - C Đạt: Chạy được 3/ 4 cự ly qui định PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Ngồi ghế công viên - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học.	5 phút	
---	--------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 7/01/2021

Ngày thực hiện: 8A:....., 8B:....., 8C:.....

Tiết 36

KIỂM TRA

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
2. Khởi động		□
- Tập động tác: Tay, chân, vận mình	2x8n	Dẫn hàng tích cực khởi động, ôn lại kỹ thuật theo hàng
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối	2x8n	
- ép dây chằng	2x8n	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi , đá gót	2l	
- Bật xa	2l	
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	- Kiểm tra phần chạy thoi trước ,phần bật xa sau
Cách xếp loại		- GV nêu cách xếp loại của từng kỹ thuật để học sinh nắm rõ và thực hiện.
1- Chạy thoi 4x10m		
- Tốt: Nam 12,10 giây, nữ 12,60 giây		
- Đạt : Nam 12,90 giây, nữ 13,60		

giây		- Phân bật xa mỗi học sinh được bật xa 2 lần, lấy thành tích của lần cao nhất.
2- bật xa		- Chạy thoi 4x10 m mỗi HS chạy 1 lần - GV bấm giây từng em
- Tốt : Nam 204 cm, nữ 163 cm		- GV tiến hành cho HS kiểm tra lần lượt theo số điểm.
- Đạt : Nam 183cm , nữ 146cm		
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	□ □ □ □
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		□ □ □ □
- Nhận xét giờ học.		□ □ □ □
- Công bố kết quả kiểm tra		□

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

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

Ngày 9/01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 19

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/5/2021

Ngày thực hiện: 8A:.....,8B:.....,8C:.....

TIẾT 70

KIỂM TRA

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể học sinh qua kỹ thuật nằm ngửa gập bụng và kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phần đầu đạt thành tích cao

3. Thái độ :

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra .

II. ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập , chiều , số đeo , tích kê, đường chạy đồng hồ bấm

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Yêu cầu- phương pháp
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	
1.Nhận lớp	2p	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 8A / ,8B / ,8C /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
2. Khởi động	6p	
- Tập động tác: Tay ,chân, vặn mình	2x8	□
- Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối	2x8	
- ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi , đá gót	2x10m	
- Bật xa	3	
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	- Kiểm tra phần nằm ngửa gập bụng trước , phần chạy tùy sức
1.Cách xếp loại		5 phút sau

* Phần nằm ngửa gập bụng - Tốt: Nam 17 lần, nữ 14 lần - Đạt : Nam 12 lần , nữ 11 lần * Phần chạy tùy sức 5 phút - Tốt : Nam 980 cm , nữ 850 cm (Đạt điểm 8-9-10) - Đạt : Nam 880 cm , nữ 770 cm (Đạt điểm 5-6-7) PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố kết quả kiểm tra	5 phút	- GV nêu cách xếp loại của từng kỹ thuật để học sinh nắm rõ và thực hiện. - Phần nằm ngửa gập bụng mỗi học sinh thực hiện 1 lần trong 30 giây - Chạy tùy sức 5 phút mỗi HS chạy 1 lần – GV đếm số tích kê cụ thể của từng em - GV tiến hành cho HS kiểm tra lần lượt theo số điểm.
---	--------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

.....

