|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: TTTC – Bóng chuyền**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tiết: 31+32, ngày 17 tháng 12 năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3.

- Trò chơi: Ai nhanh hơn.

- Đấu tập.

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3.

tay ra vị trí số 4, trò chơi cầu vồng.

- Giáo viên chuẩn bị: tranh ảnh, còi, bóng.

- Học sinh chuẩn bị: trang phục thể thao theo quy định

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại, thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm, đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và giải quyết vấn đề.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  **- Hoạt động của cán sự lớp**  **- Hoạt động của giáo viên**  **2. Khởi động**  **- Chạy 2 vòng sân.**  **2.1. Khởi động chung**  **- Xoay các khớp, ép dọc ép ngang**  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  **- Trò chơi: Ai nhanh hơn.**  **2.3: Củng cố** | 15p  3p  12p | 2L/8N  5 quả bóng | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm sức khỏe của học sinh  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập.  - GV cho lớp chạy 2 vòng sân.  - GV làm mẫu khởi động chung  - GV chia lớp thành 4 nhóm.  - GV thị phạm, phân tích và hướng dẫn HS chơi trò chơi  - GV quan sát và làm trọng tài trò chơi.  - Kết thúc: GV gọi đại diện nhóm 1,2 trả lời câu hỏi, nhóm 3,4 nhận xét  \* Kết luận, nhận định.  - GV lắng nghe, nhận xét và lấy điểm đánh giá tương xứng cho học sinh. | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số lớp và báo cáo sĩ số cho giáo viên.  - Đội hình nhận lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  \*Thực hiện nhiệm vụ học tập:  - Cả lớp chạy 2 vòng sân  - Cả lớp khởi động theo hiệu lệnh của GV  **-** Lớp chia thành 4 nhóm, chú ý quan sát GV hướng dẫn trò chơi.  - Cả lớp chơi trò chơi.  \* Báo cáo, thảo luận:  - Đại diện nhóm 1,2 trả lời câu hỏi của GV, Nhóm 3,4 lắng nghe và nhận xét. |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  **1**. Ôn: Kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3.  **2**. Củng cố: | 10p | 2 lần | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập:  - GV treo tranh cho học sinh quan sát lại kỹ thuật.  - GV thị phạm lại kỹ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3 cho HS xem.  - GV gọi 2 bạn lên thực hiện lại kỹ thuật.  - Yêu cầu cả lớp quan sát và trả lời câu hỏi.  - GV mời 2 đại diện trả lời câu hỏi.  \* Kết luận, nhận định.  - GV lắng nghe, nhận xét và đưa ra những điểm sai khi HS thực hiện kĩ thuật chưa đúng. | \* Thực hiện nhiệm vụ học tập:  - GV quan sát tranh và ghi nhớ.  - HS chú ý quan sát GV thi phạm.  \* Báo cáo, thảo luận.  - 2 HS lên thực hiện lại kĩ thuật  - Cả lớp chú ý quan sát.  - HS được gọi lên trả lời câu hỏi.  - Đội hình:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. HĐ 1:** Ôn: Kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3.  **2. HĐ 2: Đấu tập:**  **3. HĐ 3: Củng cố:** | 50p  15p  30p  5p |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập.  - GV chia lớp thành 2 nhóm.  - Nhóm 1 luyện tập kĩ thuật đệm bóng ở vị trí số 6 và chuyền bóng cao tay ở vị trí số 3. nhóm 2 phục vụ.  - Tập 7 phút GV cho đổi nhóm luyện tập.  - GV di chuyển, quan sát, hướng dẫn và sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV cho nhóm 1 và nhóm 2 tiến hành đấu tập, các thành viên trong nhó luân phiên tham gia đấu tập.  - GV quan sát và làm trọng tài trận đấu.  - GV gọi 2 thành viên đội thua nhận xét trận đấu, nguyên nhân do đâu thua.  - Yêu cầu cả lớp chú ý lắng nghe  \* Kết luận, nhận định:  - GV lắng nghe nhận xét của học sinh, sau đó nhận xét chung trận đấu, động viên đội thua va tuyên dương đội thắng. | \* Thực hiện nhiệm vụ học tập:  - Cả lớp chia nhóm theo hướng dẫn của GV  - Nhóm 1 luyện tập, nhóm 2 phục vụ  - Đổi nhóm luyện tập  - Đấu tập.  - Các thành viên không tham gia thi đấu chú ý quan sát.  \* Báo cáo, thảo luận.  - Thành viên được gọi nhận xét kết quả đấu tập.  - Cả lớp chú ý lắng nghe. |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 10p |  | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  **-Luyện tập kĩ thuật đệm bóng và chuyền bóng cao tay tại nhà.**  - Xuống lớp: | 5p |  | -GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh tập luyện tại nhà  - GV hô: “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: TTTC – Bóng chuyền**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tiết: 33 + 34, ngày 24 tháng 12 năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng.

- Trò chơi: Cầu vồng

- Đấu tập.

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng.

3. Về phẩm chất

-Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng.

- Giáo viên chuẩn bị: tranh ảnh, còi, bóng.

- Học sinh chuẩn bị: trang phục thể thao theo quy định

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại, thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm, đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và giải quyết vấn đề.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  - Hoạt cộng của cán sự lớp  - Hoạt động của giáo viên  **2. Khởi động**  - Lớp chạy nhẹ 2 vòng sân  **2.1. Khởi động chung:**  -Khởi động xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, xoay khủy tay, cánh tay, hông, gối, ép dọc và ép ngang  **2.2. Khởi động chuyên môn:….**  -Trò chơi: Cầu vồng. | 15p  3p  12p | 2lx8n | -GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.  -GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  -GV cho học sinh chạy 2 vòng sân tập  -GV quan sát, di chuyển và hướng dẫn học sinh khởi động  -GV theo dõi quan sát và hướng dẫn hs chơi trò chơi | **-**Cán sự lớp tập hợp lớp kiểm tra sĩ số lớp, báo cáo tình hình cho GV biết.  - Đội hình nhận lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -Khởi động: Cán sự điều khiển lớp khởi động chung:  + Đội hình:  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X  X(cán sự lớp)  -Khởi động chuyên môn:  + Thực hiện trò chơi dưới sự điều hành của GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  1. Ôn: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng.  2. Củng cố: | 10p |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập.  - GV treo tranh Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng cho học sinh nghiên cứu.  - GV thị phạm lại kĩ thuật cho học sinh xem.  - GV mời 2 học sinh lên thực hiện lại kĩ thuật.  - GV mời 2 đại diện nhận xét.  \* Kết luận, nhận định.  - GV lắng nghe nhận xét và nhận xét bổ sung. | \* Thực hiện nhiệm vụ học tập:  - HS quan sát và nghiêng cứu tranh.  - HS quan sát GV thị phạm  \* Báo cáo, thảo luận.  - HS được gọi lên tiến hành kiểm tra.  - 2 đại diện nhận xét kỉ thuật của 2 bạn vừa rồi.  - Cả lớp chú ý lắng nghe |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. HĐ 1:** Ôn: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình và kĩ thuật đệm bóng.  **2. HĐ 2: Đấu tập.**  **3. HĐ 3: Củng cố.** | 50p  15p  30p  5p |  | \* Chuyển giao nhiệm vụ học tập.  - GV chia lớp thành 4 nhóm.  - Nhóm 1-2 phát bóng, nhóm 3-4 đỡ bóng.  - 4 nhóm thực hiện 7 phút đổi bài tập cho nhau.  - GV di chuyển, quan sát, sửa saic ho HS chưa thực hiện được.  - GV chia nhóm 1-2 làm một đội, 3-4 làm 1 đội.  - Cho 2 đội đấu tập.  - GV quan sát và làm trọng tài trận đấu.  - GV gọi 2 thành viên đội thua nhận xét trận đấu, nguyên nhân do đâu thua.  - Yêu cầu cả lớp chú ý lắng nghe  \* Kết luận, nhận định:  - GV lắng nghe nhận xét của học sinh, sau đó nhận xét chung trận đấu, động viên đội thua va tuyên dương đội thắng. | \* Thực hiện nhiệm vụ học tập.  - Cả lớp chia nhóm  - Nhóm 1-2 phát bóng, nhóm 3-4 đỡ bóng.  - Đổi bài tập cho nhau.  - Lập đội theo sự phân chia của GV.  - Tiến hành đấu tập.  \* Báo cáo, thảo luận.  - Thành viên được gọi nhận xét kết quả đấu tập.  - Cả lớp chú ý lắng nghe. |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 10p |  | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  **-Luyện tập kĩ thuật đệm bóng và chuyền bóng cao tay tại nhà.**  - Xuống lớp: | 5p |  | -GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh tập luyện tại nhà  - GV hô: “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** | |
| **TRƯỜNG THCS HOÀ QUANG**  **TỔ: TD – NGHỆ THUẬT- CN**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |  |

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: CHỦ ĐỀ 3. CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.**

**- Kiểm tra cuối học kì I**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tiết: 35+36, ngày 31 tháng 12 năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Học: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

- Trò chơi phát triển sức bền: Lò cò tiếp sức.

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng

3. Về phẩm chất

-Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật:

- Giáo viên chuẩn bị: tranh ảnh, còi, sân tập, đồng hồ bấm giờ.

- Học sinh chuẩn bị: trang phục thể thao theo quy định

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

- Phương pháp: Đàm thoại, thuyết trình, thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm, đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và giải quyết vấn đề.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp tổ chức và yêu cầu** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  - Hoạt cộng của cán sự lớp  - Hoạt động của giáo viên  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung:**  -Khởi động xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, xoay khủy tay, cánh tay, hông, gối, ép dọc và ép ngang  **2.2. Khởi động chuyên môn:….**  -Trò chơi: Lò cò tiếp sức. | 15p  3p  12p | 2lx8n | -GV nhận lớp, kiểm tra trang phục tập luyện, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.  -GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  -GV quan sát, di chuyển và hướng dẫn học sinh khởi động  -GV theo dõi quan sát và hướng dẫn hs chơi trò chơi | **-**Cán sự lớp tập hợp lớp kiểm tra sĩ số lớp, báo cáo tình hình cho GV biết.  - Đội hình nhận lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -Khởi động: Cán sự điều khiển lớp khởi động chung:  + Đội hình:  X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X  X(cán sự lớp)  -Khởi động chuyên môn:  + Thực hiện trò chơi dưới sự điều hành của GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  1. Bài tậ bổ trợ trong chạy giữa quãng.  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ. | 10p |  | - GV treo tranh giai đoạn chạy giữa quãng cho học sinh xem.  - GV hỏi một số câu hỏi  - GV mời 2 HS trả lời câu hỏi liên quan đến chạy giữa quãng.  - GV thị phạm một số bài tập bổ trợ cho HS xem. | - HS xem tranh và trả lời một số câu hỏi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  Y(GV).  - HS chú ý quan sát và ghi nhớ. |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Bài tập bổ trợ trong giai đoạn chạy giữa quãng.**  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, cự li 20-25m  - Chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, cự li 100-120m.  **2. Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình**  **3. Kiểm tra cuối học kì I**  **- Kiểm tra kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.** | 50p | 1L  3-5 lần.  3-5 lần  5 quả/HS | - GV chia lớp thành 2 nhóm tiến hành luyện tập.  - Nhóm 1 luyện tập bài tập bổ trợ trong giai đoạn chạy giữa quãng do GV điều hành.  - Nhóm 2 luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình do lớp trưởng điều hành.  - GV di chuyển, quan sát, sửa saic ho HS chưa thực hiện được.  - Luyện tập 10p 2 nhóm đổi bài tập cho nhau.  - Kết thúc luyện tập GV tập hợp lớp thành đội hình 4 hàng ngang  - GV cho lần lượt từng HS thực hiện phát bóng, mỗi HS được phát 5 quả.  - Kết thúc kiểm tra, GV tập hợp lớp và đọc kết quả kiểm tra cho HS nghe. | - HS tiến hành chia nhóm.  + Đội hình luyện tập nhóm 1:  x x x x x  x x x x x  **100-120m**  + Đội hình luyện tập nhóm 2:  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  X X X X X X  (lưới)  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  Y(GV).  - Lần lượt từng HS lên tiến hành kiểm tra.  - HS lắng nghe GV đọc kết quả kiểm tra. |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 10p | 1L | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  🚹GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  **-HS luyện tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc từ 100-150m tại nhà**  - Xuống lớp: | 5p | 1L | -GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh tập luyện tại nhà  - GV hô: “Giải tán” | - Đội hình tập trung  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹GV  -.HS chú ý lắng nghe và luyện tập các nội dung đã học theo yêu cầu của GV.  -HS: Hô “Khỏe” |

\* Nhận xét, rút kinh nghiệm sau giờ học:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG BỘ MÔN** | *Ngày ….tháng…năm 20…*  **GIÁO VIÊN** |