|  |  |
| --- | --- |
| **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** | 15p3p12p | 2L/8N5 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:** | 50p15p30p5p |  | \* 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. | 15p3p12p | 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 XX 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.** | 50p15p30p5p |  | \* 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. | 15p3p12p | 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 | 1L3-5 lần.3-5 lần5 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** |