

## **KẾ HOẠCH**

### **Tập luyện bài thể dục giữa giờ năm học 2022 - 2023**

#### **I. CÁC CĂN CỨ ĐỂ XÂY DỰNG KẾ HOẠCH:**

- Căn cứ văn bản số 23/SGDDĐT-CTTT ngày 06 tháng 01 năm 2022 của Sở Giáo dục và Đào tạo về việc tuyên truyền, hướng dẫn các bài tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ cho học sinh Thành phố.

- Căn cứ Kế hoạch giáo dục năm học 2022- 2023 của trường THPT Thanh Đa;

#### **II. NỘI DUNG KẾ HOẠCH:**

##### **1. Mục đích, ý nghĩa:**

- Tiếp tục duy trì và đẩy mạnh cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, thường xuyên tập luyện bài thể dục giữa giờ cho học sinh phổ thông để nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất góp phần phát triển toàn diện cho học sinh.
- Bài tập thể dục giữa giờ giúp học sinh giải tỏa căng thẳng, thư giãn, tỉnh táo sau những giờ học căng thẳng trên lớp.
- Tạo cho học sinh thói quen rèn luyện cơ thể mỗi ngày, để duy trì và nâng cao sức khỏe cho học sinh.

##### **2. Thời gian và địa điểm tổ chức:**

- Xây dựng kế hoạch từ ngày 18/9/2022.
- Triển khai kế hoạch và tập luyện cho học sinh từ ngày 26/9/2022.
- Tiến hành tập trung toàn trường bài thể dục giữa giờ từ ngày 24/10/2022.

##### **3. Đối tượng tập luyện:**

- Tất cả học sinh trong trường tham gia tập thể dục giữa giờ.

#### **III. NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC:**

##### **1) Nội dung**

- Chuẩn bị một bài thể dục nhịp điệu khoảng 3 đến 4 phút có ghép nhạc. Dự kiến lấy nền nhạc là bài: <https://youtu.be/qRXQW3JF8vU>

<https://youtu.be/hrkwbk6IpQQ>



## 2) Hình thức tổ chức:

- Tiến hành cho học sinh tập luyện tập trung trong các ngày từ thứ 2 đến thứ 6 trong giờ ra chơi đầu tiên hàng tuần.

*- Kế hoạch tập luyện cụ thể như sau:*

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
<b>Buổi sáng</b> (giờ ra chơi thứ 1)	10C11	10C6	10C1	10C3	10C2
	11B2	10C9	10C7	10C4	11B1
	11B5	11B6	10C10	10C5	12A2
	11B10	11B7	11B9	10C8	12A5
	11B12	11B8	11B11	11B3	12A7
	12A3	12A1	12A4	11B4	12A8
	12A6	12A9	12A10	11B13	

## IV. PHÂN CÔNG NHIỆM VỤ:

### 1./ Tổ GDTC - GDQP.AN

- Tập luyện bài thể dục giữa giờ cho học sinh tổ trưởng soạn bài thể dục giữa giờ, chuẩn bị bài nhạc sau đó thảo luận cùng tổ chỉnh sửa. Sau khi thống nhất trong tổ tiến hành tập huấn bài thể dục giữa giờ cho tất cả giáo viên trong tổ.

- Bài thể dục giữa giờ được xen vào dạy trong các tiết thể dục chính khóa cho tới khi hoàn thiện bài.

*- Phân công giáo viên phụ trách:*

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
<b>Buổi sáng</b> (giờ ra chơi thứ 1)	- Cô thư chuẩn bị nhạc ổn định tổ chức	- Cô Phụng ổn định tổ chức	- Cô Phụng ổn định tổ chức	- Cô Phụng ổn định tổ chức	- Thầy Tú; Cô Loan; ổn định tổ chức
	- GVCN các lớp ổn định	- Thầy trí chuẩn bị	- Thầy trí chuẩn bị	- Cô Thư; chuẩn bị	- Thầy trí chuẩn bị



	trật tự.	nhạc	nhạc	nhạc	nhạc
	- Giám thị, sao đỏ chấm thi đua	- Thầy Tú; Cô Thư; Cô Loan ổn định trật tự	- Thầy Tú; Cô Loan; Thầy Hải ổn định trật tự	- Thầy Tú; Cô Loan; Thầy Hải ổn định trật tự	Thầy Hải; ổn định trật tự.
		- Giám thị, sao đỏ chấm thi đua	- Giám thị, sao đỏ chấm thi đua	- Giám thị, sao đỏ chấm thi đua	- Giám thị, sao đỏ chấm thi đua

## 2./ *Giám thị:*

- Hỗ trợ huy động học sinh.
- Điểm danh học sinh các lớp tham gia ( giám thị huy động thêm sao đỏ, điểm danh số học sinh tham gia mỗi lớp).
- Bổ sung vào nội dung thi đua của lớp.

## 3./ *Giáo viên chủ nhiệm:*

- Nhắc nhở học sinh lớp của mình tham gia đầy đủ.
- Xử lý các học sinh trốn tập thể dục giữa giờ.

Trên đây là kế hoạch tổ chức tập luyện bài thể dục giữa giờ của trường THPT Thanh Đa năm học 2022- 2023.

Kế hoạch có thể thay đổi tùy tình hình thực tế của nhà trường. Việc điều chỉnh kế hoạch (nếu có) sẽ được thực hiện sau khi đã được duyệt của Hiệu trưởng./.

### *Nơi nhận:*

- Các P.HT; Tổ TD;
- Giám thị; GVCN
- Lưu.: VT.

**HIỆU TRƯỞNG**



**Lê Hữu Hân**