

## **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

### **Bài 1: TƯ THẾ ĐÚNG NGHIÊM, ĐÚNG NGHỈ.**

(3 tiết)

#### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

- Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác đúng nghiêm, đúng nghỉ, cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và thực hiện được tư thế đúng nghiêm, đúng nghỉ và vận dụng vào các hoạt động tập thể.
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác đúng nghiêm, đúng nghỉ.

#### **II. Địa điểm – phương tiện**

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

#### **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt(tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

#### IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>I. Phần mở đầu</b></p> <p><b>1.Nhận lớp</b></p> <p><b>2.Khởi động</b></p> <p>a) Khởi động chung</p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <p>- Các động tác bổ trợ chuyên môn</p> <p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “ đứng ngồi theo lệnh”</p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- Gv HD học sinh khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</p> <p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p>



<p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “ Làm theo hiệu lệnh”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>Ôn động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3 (tiết 3)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b></p> <p>- Ôn động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</p>	<p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</p> <p>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</p> <p>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p>	<p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">⇓ ⇓ ⇓ ⇓ ⇓ ⇓ ⇓</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- Chơi theo đội hình hàng ngang</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>
---	---	--

<p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>III. Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b></p>
--	--	--

---

## **Bài 2: TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ.**

(4 tiết)

### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

- Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và thực hiện được các động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số và vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường

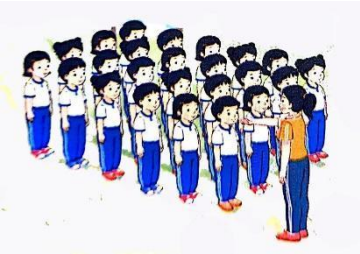
- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

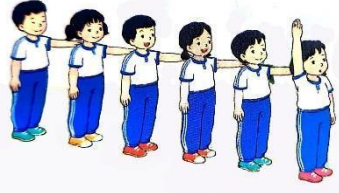
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1. Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp
<b>2. Khởi động</b> a) Khởi động chung - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...		- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV

<p>b) Khởi động chuyên môn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác hỗ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “ nhóm ba nhóm bảy”</li> </ul> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Tập hợp hàng dọc.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng dọc – tập hợp”</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Động tác: Chỉ huy đưa tay phải ra trước, em đầu hàng đứng đối diện với chỉ huy các em khác đứng sau theo thứ tự từ thấp đến cao, tổ 2 đứng bên trái tổ 1.</li> </ul> <p><b>Dóng hàng.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv HD học sinh khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn chơi</li> </ul> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</li> <li>- Đội hình HS quan sát tranh</li> <li>HS quan sát GV làm mẫu</li> </ul>
--	---	---

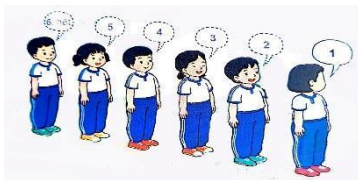
- Khẩu lệnh: “nhìn trước – thẳng” – “thôi”



- Động tác: Em đầu hàng giơ tay phải lên cao, các em khác đặt tay trái lên vai em đứng trước. khi có khẩu lệnh “thôi” bỏ tay xuống về tư thế đứng nghiêm.

### **Điểm số hàng dọc**

- Khẩu lệnh “ từ 1 đến hết – điểm số”



- Động tác: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt sang trái hô to số thứ tự của mình rồi quay mặt về tư thế ban đầu, em cuối hàng hô to số của mình và hô “hết”.

### **\*Luyện tập**

Tập đồng loạt

- GV hô - HS tập theo Gv.

- Gv quan sát, sửa sai cho HS.

- Đội hình tập luyện đồng loạt.

***ĐH tập luyện theo tổ***

<p>Tập theo tổ nhóm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">↕   ↕   ↕</p>
<p>Tập theo cặp đôi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> <li>- Chơi theo đội hình hàng ngang</li> </ul>
<p>Thi đua giữa các tổ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> </ul>	<hr/> <hr/>
<p>* Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</li> </ul>
<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b> <b>*Kiến thức</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhắc lại cách thực hiện động tác tập</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</li> </ul>

<p>Ôn động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b> Ôn động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b> Ôn động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p>	<p>hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
---	--	--

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp	- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau	
---	---------------------------------	--

### **Bài 3: TẬP HỢP ĐỘI HÌNH HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG, DỒN HÀNG.**

(4 tiết)

#### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

- Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và thực hiện được các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng và vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng .

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường

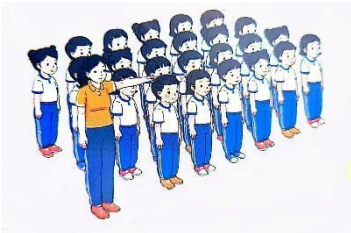
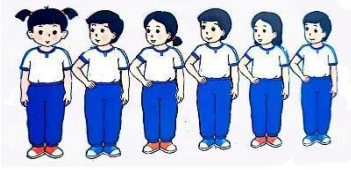
- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

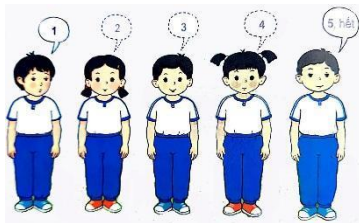
Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.
<b>2.Khởi động</b> a) Khởi động chung - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... b) Khởi động chuyên môn - Các động tác hỗ trợ chuyên môn c) Trò chơi	- Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình khởi động  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV

<p>- Trò chơi “mèo đuổi chuột”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Tập hợp hàng ngang.</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng ngang – tập hợp”</p>  <p>- Động tác: Chỉ huy đưa tay trái sang ngang, em đầu hàng đứng sát vào tay trái người chỉ huy các em khác đứng bên trái theo thứ tự từ thấp đến cao, tổ 2 đứng phía sau tổ 1.</p> <p><b>Dóng hàng ngang.</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “nhìn phải – thẳng” – “thôi”</p> 	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.</p>	<p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
--	---	--

- Động tác: Em đầu hàng đứng nghiêm các em khác đánh mặt sang bên phải tay phải chống hông cách bạn bên phải một khuỷu tay. khi có khẩu lệnh “thôi” tất cả về tư thế đứng nghiêm.

### **Điểm số hàng ngang**

- Khẩu lệnh “ từ 1 đến hết – điểm số”



- Động tác: Lần lượt từ em đầu hàng quay mặt sang trái hô to số thứ tự của mình rồi quay mặt về tư thế ban đầu, em cuối hàng hô to số của mình và hô “hết”.

### **\*Luyện tập**

Tập đồng loạt

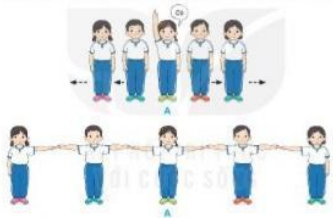
- GV hô - HS tập theo Gv.

- Gv quan sát, sửa sai cho HS.

- Đội hình tập luyện đồng loạt.

***ĐH tập luyện theo tổ***

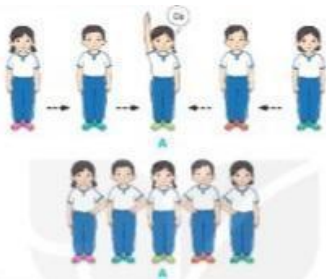
<p>Tập theo tổ nhóm</p>	<p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">↕   ↕   ↕</p>
<p>Tập theo cặp đôi</p>	<p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- Chơi theo đội hình hàng ngang</p>
<p>Thi đua giữa các tổ</p>	<p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p>	<p style="text-align: center;">                        </p>
<p>* Trò chơi “ếch nhảy”</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p>	
<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Dàn hàng ngang</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “Lấy bạn A làm chuẩn cách một sải tay – dàn hàng”</p>	<p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>



- Động tác: Em A giơ tay phải lên hô “có” sau đó hai tay dang ngang, các em khác di chuyển về hai phía em A cách nhau một sải tay.

### **Dồn hàng ngang**

- Khẩu lệnh: “Lấy bạn A làm chuẩn – dồn hàng”



- Động tác: Em A giơ tay phải lên hô “có”, các em khác di chuyển về phía em A cách nhau một khuỷu tay.

**\* Luyện tập**

Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

<p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b> Ôn động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b> Ôn động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>III. Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng.</p> <p>- Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng.</p> <p>- Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
--	---	--

---

## **Bài 4: ĐỘNG TÁC QUAY CÁC HƯỚNG.**

(3 tiết)

### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

- Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác quay phải, quay trái và quay sau trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Biết khẩu lệnh và thực hiện được các động tác quay phải, quay trái, quay sau và vận dụng vào các hoạt động tập thể.
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác quay phải, quay trái và quay sau.

### **II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

### **III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<p><b>I. Phần mở đầu</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>3. Khởi động</b></p> <p>a) Khởi động chung</p> <p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <p>- Các động tác bổ trợ chuyên môn</p> <p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “diệt con vật có hại”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác quay trái.</b></p>	<p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- Gv HD học sinh khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p>	<p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</p> <p>Đội hình khởi động</p> <p>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</p> <p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p>

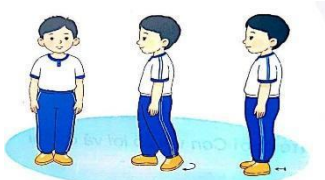
- Khẩu lệnh: “Bên trái - quay”



- Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ, nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa quay người qua trái sau đó đưa chân phải về ngang chân trái.

**Động tác quay phải.**

- Khẩu lệnh: “Bên phải - quay”



- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải sau đó đưa chân trái về ngang chân phải..

**\*Luyện tập**

Tập đồng loạt

Cho HS quan sát tranh

GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.

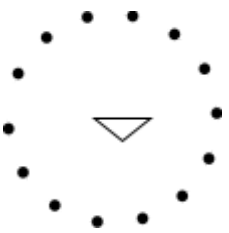
- GV hô - HS tập theo Gv.

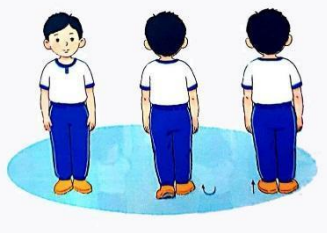
- Gv quan sát, sửa sai cho HS.

HS quan sát GV làm mẫu

- Đội hình tập luyện đồng loạt.

***ĐH tập luyện theo tổ***

<p>Tập theo tổ nhóm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">↕   ↕   ↕</p>
<p>Tập theo cặp đôi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</li> </ul>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>
<p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> </ul>	
<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p>		<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>

<p><b>Động tác quay sau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khẩu lệnh: “Đứng sau quay”</li> </ul>  <p>- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải ra sau sau đó đưa chân trái về ngang chân phải.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b> Ôn động tác quay phải, quay trái và quay sau.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p><b>* Thả lỏng cơ toàn thân.</b></p>	<p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> <p>Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện động tác quay phải, quay trái và quay sau.</p> <p>- Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
---	---	--

<p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--

---

## CHỦ ĐỀ 2: BÀI THỂ DỤC

### Bài 1: ĐỘNG TÁC VƯỜN THỞ, ĐỘNG TÁC TAY.

(2 tiết)

#### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác vươn thở và động tác tay trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các động tác vươn thở và động tác tay và vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác vươn thở và động tác tay.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường

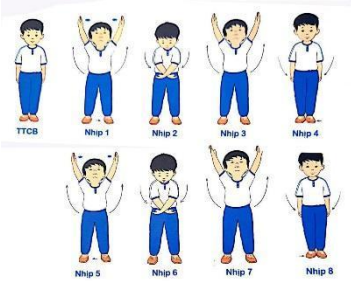
- **Phương tiện:**

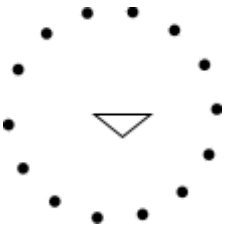
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

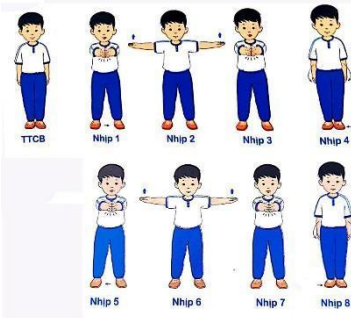
+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.
<b>2.Khởi động</b> a) Khởi động chung - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... b) Khởi động chuyên môn - Các động tác hỗ trợ chuyên môn c) Trò chơi	- Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình khởi động  - HS khởi động theo hướng dẫn của GV

<p>- Trò chơi “đứng ngồi theo lệnh”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác vươn thở.</b></p>  <p>N1: chân trái sang ngang, hai tay đưa lên cao chéch chữ V, ngửa đầu hít vào.</p> <p>N2: Hạ hai tay bắt chéo trước bụng, cúi đầu thở hết ra.</p> <p>N3: Như nhịp 1</p> <p>N4: Về TTCB</p> <p>N5,6,7,8: Như vậy nhưng bước chân phải</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p>	<p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p>
---	--	---

<p>Tập theo tổ nhóm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">↕   ↕   ↕</p>
<p>Tập theo cặp đôi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</li> </ul>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>
<p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “thỏ nhường hang”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> </ul>	
<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn động tác vươn thở</p>		<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>

<p><b>Động tác tay</b></p>  <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> <p>Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
--	--	---

## **Bài 2: ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH, ĐỘNG TÁC BỤNG.**

(3 tiết)

### **I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

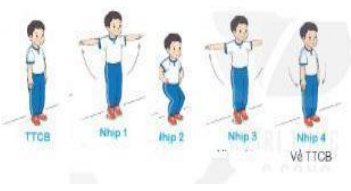
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng và vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác chân, động tác vặn mình và động tác bụng.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN


- **Địa điểm:** Sân trường
- **Phương tiện:**
  - + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
  - + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp

<p><b>2.Khởi động</b></p> <p>a) Khởi động chung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</li> </ul> <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác hỗ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “kết bạn”</li> </ul> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác chân.</b></p>  <p>N1: Kiễng gót hai tay giang ngang, bàn tay sắp.</p> <p>N2: Khuyu gối, hai tay chống hông.</p> <p>N3: Như nhịp 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv HD học sinh khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn chơi</li> </ul> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</li> </ul> <p>Đội hình khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</li> <li>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</li> <li>- Đội hình HS quan sát tranh</li> </ul> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
--	---	---



<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Động tác vận mình</b></p>  <p>N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay gập trước ngực.</p> <p>N2: Vận mình sang bên trái, tay trái đưa sang trái, tay phải gập trước ngực.</p> <p>N3: Về nhịp 1</p> <p>N4: Về TTCB</p> <p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải và vận mình sang phải.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> </ul> <p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> <p>Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</li> <li>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</li> <li>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</li> <li>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</li> </ul>
---	---	--

- Ôn động tác vươn  
thở, tay, chân.

**\* Luyện tập**

**Hoạt động 3(tiết 3)**

**\*Kiến thức**

**Động tác vận bụng**



N1: Chân trái bước  
sang ngang rộng bằng  
vai, hai tay đưa ra  
trước vỗ vào nhau.

N2: Cúi người gập thân  
, hai tay chạm mũi bàn  
chân.

N3: Đứng thẳng, hai  
tay giang ngang bàn  
tap ngửa.

N4: Về TTCB

N5,6,7,8: như nhịp  
1,2,3,4 nhưng bước  
chân phải.

Tổ chức luyện tập  
như phần luyện tập  
của hoạt động 1

- Tổ chức giảng dạy  
như hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ  
học tập.

- HS luyện tập như phần luyện  
tập của hoạt động 1

HS thực hiện thả lỏng

- **ĐH kết thúc**

<p>- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
---	---	--

---

### **Bài 3: ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP, ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA**

(2 tiết)

#### **I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác phối hợp, động tác điều hòa trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các động tác phối hợp, động tác điều hòa và vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác động tác phối hợp, động tác điều hòa.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b>		
<b>1.Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.
<b>2.Khởi động</b>		Đội hình khởi động



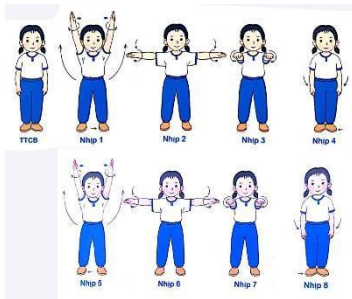


\* Trò chơi “tiếp sức con thoi”

## Hoạt động 2(tiết 2)

\*Kiến thức

Động tác điều hòa



N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao, lắc cổ tay

N2: Hai tay hạ xuống giang ngang, lắc cổ tay.

N3: Đưa hai tay ra trước, lắc cổ tay.

N4: Về TTCB

- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.

- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.

- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc

- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

<p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải.</p> <p>- Ôn động tác vươn thở, tay, chân vặn mình, bụng, toàn thân.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
---	---	--

---

## CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

### Bài 1: VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ

(3 tiết)

#### **I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.


- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của đầu và cổ trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu và cổ, vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu và cổ.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường
- **Phương tiện:**
  - + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
  - + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp

<p><b>2.Khởi động</b></p> <p>a) Khởi động chung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</li> </ul> <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác hỗ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh”</li> </ul> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác cúi đầu.</b></p>  <p>Từ TTCB thực hiện động tác cúi đầu.</p> <p><b>Động tác ngửa đầu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv HD học sinh khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn chơi</li> </ul> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.</li> </ul> <p>Đội hình khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</li> <li>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</li> <li>- Đội hình HS quan sát tranh</li> <li>HS quan sát GV làm mẫu</li> </ul>
--	---	---



Từ TTCB thực hiện  
động tác ngửa đầu.

**Động tác nghiêng đầu  
sang trái.**



Từ TTCB thực hiện  
động tác nghiêng đầu  
sang trái.

**Động tác nghiêng đầu  
sang phải.**



Từ TTCB thực hiện  
động tác nghiêng đầu  
sang phải.

**Động tác quay đầu  
sang trái.**



tích kỹ thuật động  
tác.

Từ TTCB thực hiện động tác quay đầu sang trái.

**Động tác quay đầu sang phải.**



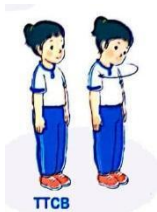
Từ TTCB thực hiện động tác quay đầu sang phải.

**Động tác xoay đầu một vòng từ phải sang trái.**





Từ TTCB thực hiện động tác nghiêng xoay đầu một vòng sang trái.

**Động tác xoay đầu một vòng từ trái sang phải.**



- Đội hình tập luyện đồng loạt.



<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Bài tập phối hợp các động tác đầu và cổ</b></p>  <p>N1: Cúi đầu</p> <p>N2: Ngửa đầu</p> <p>N3: Nghiêng sang trái</p> <p>N4: Nghiêng sang phải</p> <p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4</p>  <p>N1: Quay đầu sang trái</p> <p>N2: Quay đầu sang phải</p> <p>N3: Xoay đầu một vòng từ trái sang phải</p>	<p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p> <p>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>
--	---	--

<p>N4: Xoay đầu một vòng từ phải sang trái</p> <p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu và cổ.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của đầu và cổ.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b></p>
---	--	--

---

**Bài 2: VẬN ĐỘNG CỦA TAY.**

(4 tiết)

### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay, vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay.

### **II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

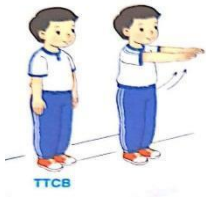
+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

### **III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS





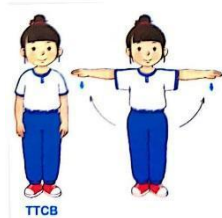
Từ TTCB đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.

**Động tác đưa hai tay lên cao.**



Từ TTCB đưa hai tay lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau.

**Động tác hai tay giang ngang.**



Từ TTCB hay tay giang ngang, bàn tay sấp.

**Động tác đưa hai tay ra sau.**

GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.

HS quan sát GV làm mẫu



\* Trò chơi “dành cờ chiến thắng”

## Hoạt động 2(tiết 2)

\*Kiến thức

Bài tập phối hợp các động tác tay



N1: Hai tay ra trước

N2: Hai tay lên cao

N3: Hai tay giang ngang

N4: Về TTCB

N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4



- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc

- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

<p>N1: Hai tay ra sau  N2: Hai tay ra trước  N3: Hai tay giang ngang  N4: Về TTCB  N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b>  - Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của tay.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b>  - Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của tay.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của tay.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
---	---	---

<p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
---	---	--

---

### **Bài 3: VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.**

(5 tiết)

#### **I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân, vận dụng vào các hoạt động tập thể .

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường



- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>  <b>2.Khởi động</b> a) Khởi động chung - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động

<p>b) Khởi động chuyên môn</p> <p>- Các động tác hỗ trợ chuyên môn</p> <p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “mèo đuổi chuột”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác đứng kiễng gót.</b></p>  <p>Từ TTCB đưa hai tay ra trước, bàn tay sắp.</p> <p><b>Động tác đứng đưa một chân ra trước.</b></p>  <p>Từ TTCB đưa chân trái ra trước.</p>	<p>- Gv HD học sinh khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p>	<p>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</p> <p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
---	--	--

Từ TTCB đưa chân phải ra trước.

**Động tác đứng đưa một chân sang ngang.**



Từ TTCB đưa chân trái sang ngang.

Từ TTCB đưa chân phải sang ngang.

**Động tác đứng đưa một chân ra sau.**



Từ TTCB đưa chân trái ra sau.

Từ TTCB đưa chân phải ra sau.

**\*Luyện tập**

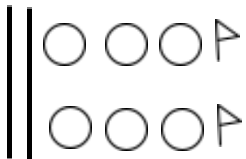
Tập đồng loạt

- GV hô - HS tập theo Gv.

- Gv quan sát, sửa sai cho HS.

- Đội hình tập luyện đồng loạt.

***ĐH tập luyện theo tổ***

<p>Tập theo tổ nhóm</p>	<p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p style="text-align: center;">↕   ↕   ↕</p>
<p>Tập theo cặp đôi</p>	<p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>
<p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “vượt hồ tiếp sức”</p>	<p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p>	
<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Bài tập phối hợp các động tác chân</b></p>		<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>



- Tổ chức giảng dạy  
như hoạt động 1

N1: Chân trái sang  
ngang

N2: Về TTCB

N3: Chân phải sang  
ngang

N4: Về TTCB



N5: Chân trái ra trước

N6: Về TTCB

N7: Chân phải ra trước

N8: Về TTCB



N1: Kiễng gót chân

N2: Về TTCB

N3: Như nhịp 1

N4: Về TTCB



N5: Chân trái ra sau

- HS luyện tập như phần luyện  
tập của hoạt động 1

<p>N6: Về TTCB</p> <p>N7: Chân phải ra sau</p> <p>N8: Về TTCB</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 5(tiết 5)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>DH kết thúc</i></b></p>
--	---	--

<p>- Ôn các bài tập rèn luyện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động cơ bản của chân.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--

---

### **Bài 3: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ.**

(6 tiết)

#### **I.YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể, vận dụng vào các hoạt động tập thể .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường



- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>  <b>2.Khởi động</b> a) Khởi động chung	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học	Đội hình nhận lớp  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động

<p>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...</p> <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <p>- Các động tác bổ trợ chuyên môn</p> <p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “tránh ô tô”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Bài tập 1</b></p>  <p>N1: Chân trái sang ngang, hai tay đưa ra trước</p> <p>N2: Về TTCB</p> <p>N3: Chân phải bước sang ngang, hai tay giang ngang.</p> <p>N4: Về TTCB</p> 	<p>- Gv HD học sinh khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p>	<p>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV</p> <p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
---	--	--



\* Trò chơi “phối hợp nhảy chụm tách hai chân qua vòng tròn”

### Hoạt động 2(tiết 2)

#### \*Kiến thức

#### Bài tập 2



N1: Chùng gối chân phải chân trái sang ngang tay trái sang ngang, tay phải gập trước ngực

N2: Về TTCB

N3: Chùng gối chân trái chân phải sang ngang tay phải sang ngang, tay trái gập trước ngực

N4: Về TTCB

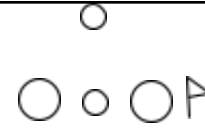
- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.

- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.

- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.

- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc

- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1



- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.



N5: Chân trái ra sau, hai tay lên cao chéch chữ V, ngửa đầu.

N6: Về TTCB

N7: Chân phải ra sau, hai tay lên cao chéch chữ V, ngửa đầu.

N8: Về TTCB

**\* Luyện tập**

### **Hoạt động 3(tiết 3)**

**\*Kiến thức**

- Ôn các bài tập tư thế vận động phối hợp của cơ thể

**\* Luyện tập**

### **Hoạt động 4(tiết 4)**

**\*Kiến thức**

- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.

- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận

- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1

- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.

<p>- Ôn các bài tập tư thế vận động phối hợp của cơ thể</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 5(tiết 5)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập tư thế vận động phối hợp của cơ thể</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 6(tiết 6)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập tư thế vận động phối hợp của cơ thể</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p>	<p>động phối hợp của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b></p>
--	--	---

<p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--

#### **Bài 4: VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CƠ THỂ (tiếp theo).**

(6 tiết)

##### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các tư thế vận động phối hợp của cơ thể trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thuộc tên động tác và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể, vận dụng vào các hoạt động tập thể.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của cơ thể.

## II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- **Địa điểm:** Sân trường



- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

## III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Nội dung	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Hoạt động GV	Hoạt động HS
<b>I. Phần mở đầu</b> <b>1.Nhận lớp</b>  <b>2.Khởi động</b> a) Khởi động chung - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... b) Khởi động chuyên môn	Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học          - Gv HD học sinh khởi động.	Đội hình nhận lớp       - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.   Đội hình khởi động   - HS khởi động theo hướng dẫn của GV

<p>- Các động tác hỗ trợ chuyên môn</p> <p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “dung dăng dung dề”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Bài tập phối hợp năng lực vận động của cơ thể</b></p>  <p>N1: Chùng gối, hai tay đưa ra trước</p> <p>N2: Về TTCB</p> <p>N3: Chùng gối, hai tay đưa ra sau.</p> <p>N4: Về TTCB</p>  <p>N5: Chân trái sang ngang, tay trái giang ngang, tay phải gập</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p>	<p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
---	---	--

trước ngực mắt nhìn sang trái.

N6: Về TTCB

N7: Chân phải sang ngang, tay phải giang ngang, tay trái gập trước ngực mắt nhìn sang phải.

N8: Về TTCB



N9: Hai tay lên cao chéo chữ V, ngửa đầu

N10: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.

N11: Về nhịp 9.

N12: Chân trái ra trước hai tay chéo sau.



N13: Về nhịp 9.

N114: Như nhịp 12 nhưng đổi chân

N115: Về nhịp 9.

- Đội hình tập luyện đồng loạt.



<p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>
<p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>
<p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>

<p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 5(tiết 5)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 6(tiết 6)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể..</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động của cơ thể.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>DH kết thúc</i></b></p>
--	--	--

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp		
---	--	--

## **THỂ THAO TỰ CHỌN – MÔN BÓNG RỔ**

### **Bài 1: LÀM QUEN VỚI BÓNG**

(4 tiết)

#### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện thể dục thể thao và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác làm quen với bóng trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các động tác làm quen với bóng trong bóng rổ, vận dụng vào các hoạt động tập thể, hoạt động thể dục thể thao .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác làm quen với bóng trong bóng rổ.

#### **II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**



- Trò chơi “tiếp sức con thoi”

## II. Phần cơ bản:

### Hoạt động 1 (tiết 1)

\* Kiến thức.

#### Bài tập hai tay chuyển bóng cho nhau



- ĐT: Đứng thẳng, hai tay cầm bóng đưa ra trước mặt chuyển bóng liên tục từ tay này sang tay kia.

#### Bài tập tung bóng lên cao – bắt bóng



- ĐT: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay

- GV hướng dẫn chơi

Cho HS quan sát tranh

GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.

- Đội hình HS quan sát tranh

HS quan sát GV làm mẫu

cầm bóng tung lên cao  
sau đó bắt bóng lại.

**Động tác tung bóng  
lên cao đón bóng nảy.**



- ĐT: Hai chân đứng  
rộng bằng vai, hai tay  
cầm bóng tung lên cao  
để bóng rơi xuống đất  
rồi bắt bóng nảy.

**Động tác chuyền bóng  
qua lại.**



- ĐT: Hai bạn đứng  
quay lưng vào nhau  
một bạn cầm bóng  
xoay thân chuyền bóng  
cho bạn kia.

**\*Luyện tập**

Tập theo tổ nhóm

***ĐH tập luyện theo tổ***

GV

<p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Tập cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “Chuyên bóng tiếp sức”</p> <p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập làm quen với bóng:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- GV yêu cầu 2 HS tạo thành từng cặp để tập luyện.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> <li>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng</li> </ul>	<p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↕   ↕   ↕</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>
--	---	--

<p>+ Hai tay chuyền bóng cho nhau.</p> <p>+ Tung bóng lên cao bắt bóng.</p> <p>+ Tung bóng lên cao đón bóng nảy.</p> <p>+ Chuyền bóng qua lại.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập làm quen với bóng:</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập làm quen với bóng:</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập làm quen với bóng</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>
---	---	---

<p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--

---

## Bài 2: ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG



(4 tiết)

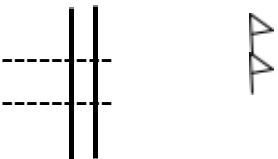
### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện thể dục thể thao và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng trong bóng rổ, vận dụng vào các hoạt động tập thể, hoạt động thể dục thể thao .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác chạy theo đường thẳng, chạy đổi hướng trong bóng rổ.



<p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác chạy theo đường thẳng</b></p>  <p>- ĐT: Khi chạy người hơi ngả về trước, hai tay đánh tự nhiên.</p> <p><b>Động tác chạy đổi hướng.</b></p>  <p>- ĐT: Xoay người theo hướng muốn đổi rồi chạy tiếp.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập theo tổ nhóm</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p>
---	--	---

<p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Tập cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “lăn bóng bằng tay”</p> <p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p>	<p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- GV yêu cầu 2 HS tạo thành từng cặp để tập luyện.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>  <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>
---	--	---

<p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p>	<p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập chạy theo đường thẳng và chạy đổi hướng.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>DH kết thúc</i></b></p>
--	---	---

Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà * Xuống lớp		
---	--	--

### **Bài 3: ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG.**

(5 tiết)

#### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**



Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

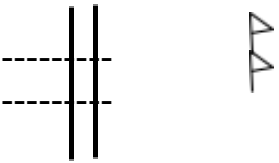
- Tích cực trong tập luyện thể dục thể thao và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các động tác dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước, vận dụng vào các hoạt động tập thể, hoạt động thể dục thể thao.
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.

#### **II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

**Địa điểm – phương tiện**



<p>- Trò chơi “đi tàu hỏa”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác dẫn bóng tại chỗ.</b></p>  <p>- ĐT: Khi dẫn bóng tại chỗ điểm tiếp xúc của tay ở trên bóng.</p> <p><b>Động tác dẫn bóng di chuyển lên trước.</b></p>  <p>- ĐT: Khi dẫn bóng di chuyển lên trước điểm tiếp xúc của tay ở nửa sau bóng.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập theo tổ nhóm</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>	<p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</p>
---	--	---

<p>Tập cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “dẫn bóng tiếp sức</p> <p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p>	<p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</p> <p>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>  <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>
--	---	---

<p>- Ôn các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 5(tiết 5)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- Nhắc lại cách thực hiện các bài tập dẫn bóng tại chỗ và dẫn bóng di chuyển lên trước.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p> <p>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b></p>
--	--	--

<p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--

---

## **Bài 4: ĐỘNG TÁC NÉM RỔ HAI TAY TRƯỚC NGỰC.**


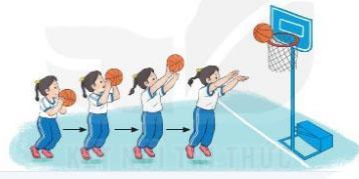
(5 tiết)

### **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT :**

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện thể dục thể thao và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.
- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác ném rổ hai tay trước ngực trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.
- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được các động tác ném rổ hai tay trước ngực vận dụng vào các hoạt động tập thể, hoạt động thể dục thể thao .
- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác ném rổ hai tay trước ngực.



<p>c) Trò chơi</p> <p>- Trò chơi “tín hiệu đèn giao thông”</p> <p><b>II. Phần cơ bản:</b></p> <p><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b></p> <p><b>* Kiến thức.</b></p> <p><b>Động tác ném rổ hai tay trước ngực.</b></p> <p><b>+ Tư thế chuẩn bị</b></p>  <p>Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tạo góc ép sát cạnh sườn, mắt nhìn hướng ném.</p> <p><b>+ Động tác:</b></p>  <p>Khi ném hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước tụt dưới</p>	<p>- GV hướng dẫn chơi</p> <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p>	<p>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi</p> <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p>
--	---	--

<p>lên trên, khi bóng tới trước ngực nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước lên cao và hướng về rổ.</p> <p><b>*Luyện tập</b> Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “chuyên bóng qua đầu”</p> <p><b>Hoạt động 2(tiết 2)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</li> <li>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</li> <li>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</li> <li>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</li> <li>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</li> <li>- Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>
--	--	---

<p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p>
<p><b>Hoạt động 3(tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>
<p><b>Hoạt động 4(tiết 4)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p>	<p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- HS thực hiện thả lỏng</p>
<p><b>Hoạt động 5(tiết 5)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p>		<p>- <b>ĐH kết thúc</b></p>

<p>- Ôn bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>III.Kết thúc</b></p> <p>* Thả lỏng cơ toàn thân.</p> <p>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p>	<p>- Nhắc lại cách thực hiện bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> <p>- GV hướng dẫn</p> <p>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.</p> <p>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau</p>	
--	---	--