

## **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Ngày soạn:

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

(3 tiết)

#### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.**

**2. Về năng lực:**

##### **2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác đứng nghiêm, đứng 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.

##### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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 đứng nghiêm, đứng 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 đứng nghiêm, đứng nghỉ.

#### **II. Địa điểm – phương tiện**

- **Địa điểm:** Sân trường

| Nội dung                                            | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                          |
| <b>I. Phần mở đầu</b>                               | 5 – 7'    |          |                                                                            |                                                                       |
| <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>                                  |           |          |                                                                            | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. |
| a) Khởi động chung                                  |           | 2x8N     |                                                                            | Đội hình khởi động                                                    |
| - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |           |          |                                                                            |                                                                       |
| b) Khởi động chuyên môn                             |           |          |                                                                            | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV                                  |
| - Các động tác bổ trợ chuyên môn                    |           | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.                                                |                                                                       |
| c) Trò chơi                                         |           |          |                                                                            |                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Đứng nghiêm.</p> <p>- Khẩu lệnh: “nghiêm”</p> <p>- Động tác:</p>  <p>Đứng nghỉ.</p> <p>- Khẩu lệnh: “nghiêm”</p> <p>- Động tác:</p>  <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> | <p>16-18</p> | <p>2 lần</p> <p>4lần</p> <p>4lần</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>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</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>GV</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><b>* Luyện Tập</b></p> <p><b>III. Kết thúc</b></p> | <p>3-5’</p>  | <p>1 lần</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau 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 động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</li> <li>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</li> <li>- Nhắc lại cách thực hiện động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ.</li> <li>Tổ chức ôn tập như phần luyện tập của hoạt động 1</li> </ul> | <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</li> <li>- Chơi theo đội hình hàng ngang</li> <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> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>4- 5’</p> |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                 |  |  |                                                                                                      |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| * Thả lỏng cơ toàn thân.<br>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.<br>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà<br>* Xuống lớp |  |  | - GV hướng dẫn<br>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.<br>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | HS thực hiện thả lỏng<br>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

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

(4 tiết)

### I. Mục tiêu bài học

**1. Về phẩm chất:** 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.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1. Năng lực chung:

- 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.

#### 2.2. Năng lực đặc thù:

- 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.

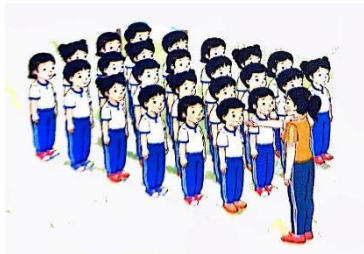
## III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

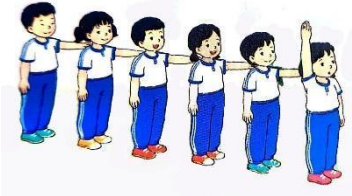
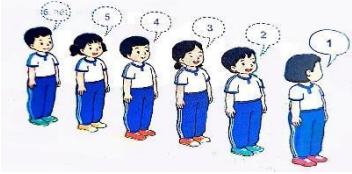
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- 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                                                                                                                                             | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                                             |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><br><b>1. Nhận lớp</b><br><br><b>Khởi động</b><br>a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... | 5 – 7'    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.<br><br>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 “nhóm ba nhóm bảy”</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 dọc.</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng dọc – tập hợp”</p>  <p>- 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.</p> <p><b>Dóng hàng.</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “nhìn trước – thẳng” – “thôi”</p> | 16-18 | 2x8N | <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 kĩ 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> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                            |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>- Động tác: Em đầu hàng giờ 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.</p> <p><b>Điểm số hàng dọc</b></p> <p>- Khẩu lệnh “ từ 1 đến hết – điểm số”</p>  <p>- 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”.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> |  |  | <p>2 lần</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>4lần</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “chạy đổi chỗ vỗ tay nhau”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <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></p> | <p>3-5'</p> | <p>4lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau 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 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>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↕      ↕      ↕</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p><del>- Chơi theo đội hình hàng ngang</del></p> <hr/> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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><br/>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> | 4- 5' | <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>- 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>- ĐH kết thúc</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

(4 tiết)

#### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- 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.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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.

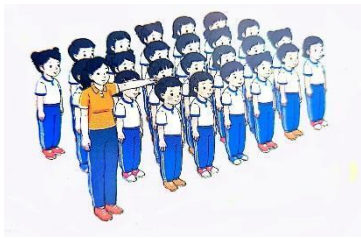
**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

- 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                                                                  | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                   |
| <b>I. Phần mở đầu</b>                                                     | 5 – 7’    |          | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. |
| <b>1.Nhận lớp</b>                                                         |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>2.Khởi động</b>                                                        | 16-18’    | 2x8N     |                                                                            | Đội hình khởi động                                                                             |
| a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| b) Khởi động chuyên môn<br>- Các động tác bổ trợ chuyên môn               |           | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.                                                | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV                                                           |
| c) Trò chơi<br>- Trò chơi “mèo đuổi chuột”                                |           |          | - GV hướng dẫn chơi                                                        | - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi                                                      |
| <b>II. Phần cơ bản:</b>                                                   | 16-18’    |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b>                                               |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>* Kiến thức.</b>                                                       |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>Tập hợp hàng ngang.</b>                                                |           |          | Cho HS quan sát tranh                                                      | - Đội hình HS quan sát tranh                                                                   |

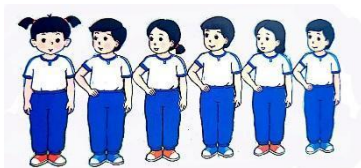
- Khẩu lệnh: “Thành 1,2,3... hàng ngang – tập hợp”



- 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.

### **Đóng hàng ngang.**

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



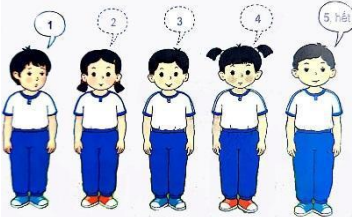
- Động tác: Em đầu hàng đứng nghiêm các em khác đánh mặt sang bên phải tay phải chống hông cách bạn bên phải một khuỷu tay. khi có khẩu lệnh “thôi” tất cả về tư thế đứng nghiêm.

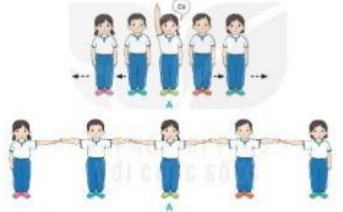
### **Điểm số hàng ngang**

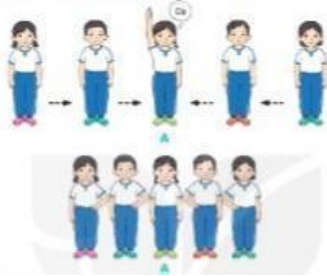
- Khẩu lệnh “ từ 1 đến hết – điểm số”

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

HS quan sát GV làm mẫu

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>- 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”.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p><b>* Trò chơi “ếch nhảy”</b></p> | 3-5’ | 2 lần | <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p>                             | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↑ ↓   ↑ ↓   ↑ ↓</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p> <p>- Chơi theo đội hình hàng ngang</p> <p>↑   ↑</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 4lần  | <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 4lần  | <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</p>                            |                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 1 lần | <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</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>- 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.</p> <p><b>Dồn hàng ngang</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “Lấy bạn A làm chuẩn – dồn hàng”</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>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> | <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>- Động tác: Em A giơ tay phải lên hô “có”, các em khác di chuyển về phía em A cách nhau một khuỷu tay.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3 (tiết 3)</b></p> <p><b>* Kiến thức</b><br/>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><br/>Ôn động tác tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số.</p> <p><b>* Luyện Tập</b></p> | 4- 5' |  | <p>Tổ chức luyện 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>- 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>- 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> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

---

Ngày soạn:

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

(3 tiết)

### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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 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. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

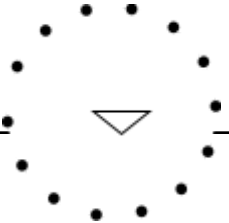
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

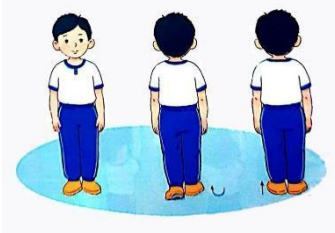
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

## IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                                                                            | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                                               |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><br><b>1. Nhận lớp</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>Khởi động</b> | 5 – 7'    |          | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br><br><br><br><br><br><br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 bổ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “diệt con vật có hại”</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 quay trái.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khẩu lệnh: “Bên trái - quay”</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Động tác quay phải.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khẩu lệnh: “Bên phải – quay”</li> </ul> | <p>16-18</p> | <p>2x8N</p> <p>2x8N</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> | <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> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>- 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..</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> |  | <p>2 lần</p> <p>4lần</p> <p>4lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b>ĐH tập luyện theo tổ</b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p>  <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Động tác quay sau</b></p> <p>- Khẩu lệnh: “Đứng sau<br/>- quay”</p>  <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></p> <p>Ôn động tác quay phải, quay trái và quay sau.</p> | 3-5' |  | <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>- 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</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> | 4- 5' |  | <p>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>- 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><i>ĐH kết thúc</i></b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## CHỦ ĐỀ 2: BÀI THỂ DỤC

Ngày soạn:

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

(2 tiết)

#### I. Mục tiêu bài học

**1.Về phẩm chất:** 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.

#### 2. Về năng lực:

##### 2.1. Năng lực chung:

- 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.

## 2.2. Năng lực đặc thù:

- 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 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. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

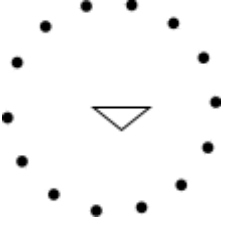
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

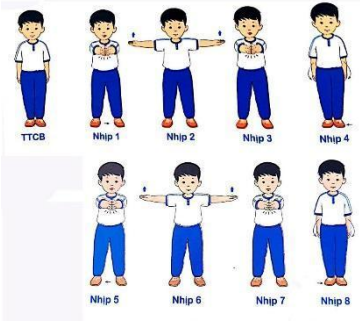
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

## IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                    | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                               |
|---------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                             | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                  |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1. Nhận lớp</b> | 5 – 7'    |          | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 bổ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “đứng ngồi theo 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 vươn thở.</b></p>  <p>N1: chân trái sang ngang, hai tay đưa lên cao chếch chữ V, ngửa đầu hít vào.</p> <p>N2: Hạ hai tay bắt chéo trước bụng, cúi đầu thở hết ra.</p> | 16-18 | 2x8N<br><br>2x8N | <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 kĩ thuật động tác.</p> | <p>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> <p>HS quan sát GV làm mẫu</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> |      | 2 lần |                                                                                                    |                                                                                       |
| Tập theo tổ nhóm                                                                                                                     |      | 4lần  | <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p>                             | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p>      |
| Tập theo cặp đôi                                                                                                                     |      | 4lần  | <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p>                                         | <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓</p>                            |
| Thi đua giữa các tổ                                                                                                                  |      | 1 lần | <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>* Trò chơi “thỏ nhường hang”</p>                                                                                                  | 3-5’ |       | <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> <p>- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.</p> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p>- Ôn động tác vươn thở</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> | 4- 5' | <p>- Cho HS chơi thử và chơi chính thức.</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>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>ĐH kết thúc</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn:

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

(3 tiết)

**I. Mục tiêu bài học****1. Về phẩm chất:** 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.

**2. Về năng lực:****2.1. Năng lực chung:**

- 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.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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.

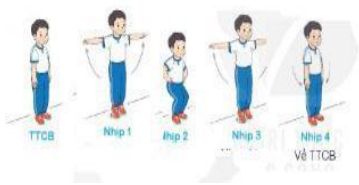
**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

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

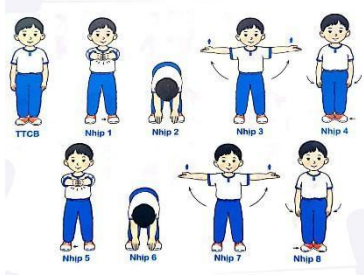
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

#### IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                                             |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1.Nhận lớp</b><br><br><b>2.Khởi động</b><br>a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...<br>b) Khởi động chuyên môn<br>- Các động tác bổ trợ chuyên môn<br>c) Trò chơi<br>- Trò chơi “kết bạn” | 5 – 7’    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.<br><br>Đội hình khởi động |
| <b>II. Phần cơ bản:</b><br><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b><br><b>* Kiến thức.</b><br><b>Động tác chân.</b>                                                                                                                                                  | 16-18’    | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.<br><br>- GV hướng dẫn chơi                     | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV<br><br>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>N1: Kiễng gót hai tay giang ngang, bàn tay sấp.</p> <p>N2: Khuyu gối, hai tay chống hông.</p> <p>N3: Như nhịp 1</p> <p>N4: Về TTCB</p> <p>N5,6,7,8: Lặp lại nhịp 1,2,3,4</p> <p>- Ôn động tác vươn thở, tay</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> |  |  | <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.</p> <p>2 lần</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>4lần</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>4lần</p> <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau</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>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải và vận mình sang phải.</p> <p>- Ôn động tác vươn thở, tay, chân.</p> <p><b>* Luyện tập</b></p> <p><b>Hoạt động 3 (tiết 3)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Động tác vận bụng</b></p>  <p>N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.</p> <p>N2: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.</p> <p>N3: Đứng thẳng, hai tay giang ngang bàn tap ngửa.</p> <p>N4: Về TTCB</p> <p>N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải.</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>- 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>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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> | 4- 5' |  | <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> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

Ngày soạn:

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

(2 tiết)

#### **I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** 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.

## **2. Về năng lực:**

### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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. 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.

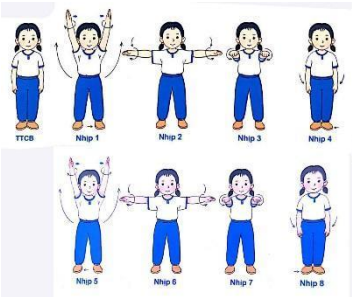
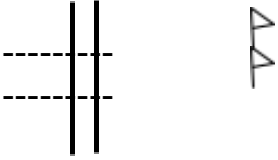
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

## **IV. Tiến trình dạy học**

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu |
|----------|-----|---------------------------------|
|----------|-----|---------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>N1: Khuyu gối, hai tay ra trước vỗ vào nhau.</p> <p>N2: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.</p> <p>N3: Đứng thẳng hai tay giang ngang, bàn tay ngửa</p> <p>N4: Về TTCB</p> <p>N5,6,7,8: Lặp lại nhịp 1,2,3,4</p> <p>- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, bụng.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> |      | 2 lần | <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</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>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3-5' | 4lần  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “tiếp sức con thoi”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Động tác điều hòa</b></p>  <p>N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao, lắc cổ tay</p> |  | <p>1 lần</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau 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>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</li> </ul> | <p>↑ ↓   ↑ ↓   ↑ ↓</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</p>  <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>N2: Hai tay hạ xuống giang ngang, lắc cổ tay.</p> <p>N3: Đưa hai tay ra trước, lắc cổ tay.</p> <p>N4: Về TTCB</p> <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> | 4- 5' |  | <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> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

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

Ngày soạn:

#### Bài 1: VẬN ĐỘNG CỦA ĐẦU, CỔ

(3 tiết)

#### I. Mục tiêu bài học

**1.Về phẩm chất:** 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.

## **2. Về năng lực:**

### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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. 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 | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu |
|----------|-----|---------------------------------|
|----------|-----|---------------------------------|



Từ TTCB thực hiện động tác cúi đầu.

### **Động tác ngửa đầu**



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.**



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

HS quan sát GV làm mẫu

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.**



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

2 lần





|                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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> | 4- 5' | <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> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

Ngày soạn:

## **Bài 2: VẬN ĐỘNG CỦA TAY.**

(4 tiết)

### **I. Mục tiêu bài học**

**1.Về phẩm chất:** 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.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

## 2.2. Năng lực đặc thù:

- 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:**

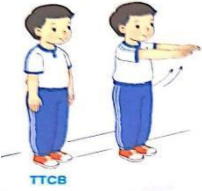
- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

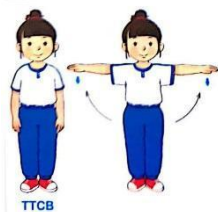
## III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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                                    | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu |                   |
|---------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------|-------------------|
|                                             | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                    | Hoạt động HS      |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1. Nhận lớp</b> | 5 – 7'    |          |                                 | 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 bổ trợ chuyên môn</li> </ul> <p>c) Trò chơi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi “chim bay cò bay”</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 đưa hai tay ra trước.</b></p> <div data-bbox="228 1493 428 1682">  </div> <p>Từ TTCB đưa hai tay ra trước, bàn tay sấp.</p> <p><b>Động tác đưa hai tay lên cao.</b></p> | 16-18 | 2x8N | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</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> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 2x8N | <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</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |       |                                                                 |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  <p>Từ TTCB đưa hai tay lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p><b>Động tác hai tay giang ngang.</b></p>  <p>Từ TTCB hay tay giang ngang, bàn tay sắp.</p> <p><b>Động tác đưa hai tay ra sau.</b></p>  <p>Từ TTCB đưa hai tay ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p><b>*Luyện tập</b><br/>Tập đồng loạt</p> |  | 2 lần | <p>tích kĩ thuật động tác.</p> <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|

|                                                                                              |      |       |                                                                  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tập theo tổ nhóm                                                                             |      | 4lần  | - Gv quan sát, sửa sai cho HS.                                   | <b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b>                                                                                  |
| Tập theo cặp đôi                                                                             |      | 4lần  | - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.              | GV<br>-ĐH tập luyện theo cặp<br> |
| Thi đua giữa các tổ                                                                          | 3-5' | 1 lần | - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện. | - Từng tổ lên thi đua - trình diễn                                                                                  |
| * Trò chơi “dành cờ chiến thắng”                                                             |      |       | - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.                         | <hr/>                                                                                                               |
|                                                                                              |      |       | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.                      |                                |
|                                                                                              |      |       | - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.                            | <hr/>                                                                                                               |
| <b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b><br><b>*Kiến thức</b><br><b>Bài tập phối hợp các động tác tay</b> |      |       | - Nhận xét, tuyên dương, và xử phạt người (đội) thua cuộc        |                                                                                                                     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 tay.</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> | 4- 5' |  | <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>- 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><i>ĐH kết thúc</i></b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

Ngày soạn:

## **Bài 3: VẬN ĐỘNG CỦA CHÂN.**

(5 tiết)

### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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. 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.

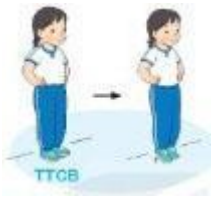
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

#### IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                            | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                           |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                     | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                              |
| <b>I. Phần mở đầu</b>                               | 5 – 7'    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp                         |
| <b>1.Nhận lớp</b>                                   |           |          |                                                                            |                                           |
| <b>2.Khởi động</b>                                  | 16-18'    | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.                                                | Đội hình khởi động                        |
| a) Khởi động chung                                  |           |          |                                                                            |                                           |
| - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |           |          |                                                                            |                                           |
| b) Khởi động chuyên môn                             |           |          |                                                                            |                                           |
| - Các động tác bổ trợ chuyên môn                    |           |          |                                                                            |                                           |
| c) Trò chơi                                         |           |          |                                                                            |                                           |
| - Trò chơi “mèo đuổi chuột”                         |           |          |                                                                            |                                           |
| <b>II. Phần cơ bản:</b>                             | 16-18'    | 2x8N     | - GV hướng dẫn chơi                                                        | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV      |
| <b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b>                         |           |          |                                                                            |                                           |
|                                                     |           |          |                                                                            | - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi |

**\* Kiến thức.**

**Động tác đứng kiễng gót.**



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

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



Từ TTCB đưa chân trái ra trước.

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.**

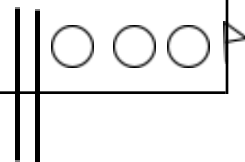
Cho HS quan sát tranh

- Đội hình HS quan sát tranh

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

HS quan sát GV làm mẫu

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Từ TTCB đưa chân trái ra sau.</p> <p>Từ TTCB đưa chân phải ra sau.</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> <p>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p><b>* Trò chơi “vượt hồ tiếp sức”</b></p> |  | <p>2 lần</p> <p>4lần</p> <p>4lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- GV hô - HS tập theo Gv.</p> <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.</p> | <p>- Đội hình tập luyện đồng loạt.</p> <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↕   ↕   ↕</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</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> <div data-bbox="228 722 579 846"> <p>TTCB Nhịp 1 Nhịp 2 Nhịp 3 Nhịp 4</p> </div> <p>N1: Chân trái sang ngang</p> <p>N2: Về TTCB</p> <p>N3: Chân phải sang ngang</p> <p>N4: Về TTCB</p> <div data-bbox="228 1222 579 1367"> <p>Nhịp 5 Nhịp 6 Nhịp 7 Nhịp 8</p> </div> <p>N5: Chân trái ra trước</p> <p>N6: Về TTCB</p> <p>N7: Chân phải ra trước</p> <p>N8: Về TTCB</p> <div data-bbox="228 1652 579 1778"> <p>TTCB Nhịp 1 Nhịp 2 Nhịp 3 Nhịp 4</p> </div> <p>N1: Kiễng gót chân</p> <p>N2: Về TTCB</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>- Tổ chức giảng dạy như hoạt động 1</p> | <div data-bbox="1349 220 1508 273"> </div> <p>- HS lắng nghe, nhận nhiệm vụ học tập.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>N3: Như nhịp 1</p> <p>N4: Về TTCB</p>  <p>N5: Chân trái ra sau</p> <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>- 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</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><b>Hoạt động 5 (tiết 5)</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>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>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>- 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><i>DH kết thúc</i></b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |       |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|
|  | 4- 5' |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|

---

Ngày soạn:

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

(6 tiết)

#### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

**2. Về năng lực:**

##### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

##### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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.

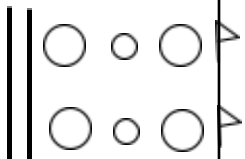
### III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

- 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                                            | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                          |
| <b>I. Phần mở đầu</b>                               | 5 – 7’    |          |                                                                            |                                                                       |
| <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>                                  |           |          |                                                                            | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. |
| a) Khởi động chung                                  |           | 2x8N     |                                                                            | Đội hình khởi động                                                    |
| - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |           |          |                                                                            |                                                                       |
| b) Khởi động chuyên môn                             |           | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.                                                | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV                                  |
| - Các động tác bổ trợ chuyên môn                    |           |          |                                                                            |                                                                       |
| c) Trò chơi                                         |           |          |                                                                            |                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>N5: Chân trái đưa ra trước, hai tay giang ngang.</p> <p>N6: Về TTCB</p> <p>N7: Chân phải đưa ra trước, hai tay giang ngang.</p> <p>N8: Về TTCB</p> <p><b>*Luyện tập</b></p> <p>Tập đồng loạt</p> | 16-18 |  | <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>Tập theo tổ nhóm</p> <p>Tập theo cặp đôi</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “phối hợp nhảy chụm tách hai chân qua vòng tròn”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b></p> <p><b>*Kiến thức</b></p> <p><b>Bài tập 2</b></p> | <p>3-5’</p> | <p>4lần</p> <p>4lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- Gv quan sát, sửa sai cho HS.</p> <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</p> <p>- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau 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><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>↕   ↕   ↕</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</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>- 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>- 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 tư thế vận động phối hợp của cơ thể</p> <p><b>* Luyện tập</b></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>- 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 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>- 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>- 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 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>- Nhắc lại cách thực hiện các tư thế vận</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> | 4- 5' |  | <p>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>- 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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

(6 tiết)

**I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

**2. Về năng lực:**

**2.1. Năng lực chung:**

- 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.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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. 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                                                                                                                                                                                                                                                          | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                                             |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1.Nhận lớp</b><br><br><b>2.Khởi động</b><br>a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...<br>b) Khởi động chuyên môn<br>- Các động tác bổ trợ chuyên môn<br>c) Trò chơi<br>- Trò chơi “dung dăng dung dẻ” | 5 – 7’    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.<br><br>Đội hình khởi động |
| <b>II. Phần cơ bản:</b><br><br><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b><br><b>* Kiến thức.</b><br><br><b>Bài tập phối hợp năng lực vận động của cơ thể</b>                                                                                                                     | 16-18’    | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.<br><br>- GV hướng dẫn chơi                     | - HS khởi động theo hướng dẫn của GV<br><br>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                              |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <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 gấp trước ngực mắt nhìn sang trái.</p> <p>N6: Về TTCB</p> <p>N7: Chân phải sang ngang, tay phải giang ngang, tay trái gấp trước ngực mắt nhìn sang phải.</p> <p>N8: Về TTCB</p> <p>N9: Hai tay lên cao chéo chữ V, ngửa đầu</p> |  |  | <p>Cho HS quan sát tranh</p> <p>GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.</p> | <p>- Đội hình HS quan sát tranh</p> <p>HS quan sát GV làm mẫu</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “ong về tổ”</p> <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><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>3-5'</p> | <p>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 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>- 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><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 phát triển năng lực phối hợp vận động 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 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>- 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>- 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>- 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> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                 |       |  |                                                                                                      |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| * Thả lỏng cơ toàn thân.<br>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.<br>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà<br>* Xuống lớp | 4- 5' |  | - GV hướng dẫn<br>- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.<br>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | - HS luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1<br>- HS thực hiện thả lỏng<br>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## THỂ THAO TỰ CHỌN – MÔN BÓNG RỔ

### Bài 1: LÀM QUEN VỚI BÓNG

(4 tiết)

**I. Mục tiêu bài học****1.Về phẩm chất:** 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.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1. Năng lực chung:

- 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.

## 2.2. Năng lực đặc thù:

- 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

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, bóng rổ, 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, cá nhân.

## IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                    | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                   |
|---------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                             | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS      |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1. Nhận lớp</b> | 5 – 7'    |          | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp |





- ĐT: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay 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 chuyển bóng<br>cho bạn kia.<br><br><b>*Luyện tập</b><br>Tập theo tổ nhóm         |      | 4 lần          | - Y,c Tổ trưởng cho<br>các bạn luyện tập<br>theo khu vực.<br><br>- Gv quan sát, sửa<br>sai cho HS.                                                                                                                                | <b><i>ĐH tập luyện theo<br/>tổ</i></b>                                               |
| Tập theo cặp đôi                                                                           |      | 4 lần          |                                                                                                                                                                                                                                   | GV<br>-ĐH tập luyện theo<br>cặp                                                      |
| Tập cá nhân<br>Thi đua giữa các tổ                                                         |      | 4 lần<br>1 lần | - GV yêu cầu 2 HS<br>tạo thành từng cặp<br>để tập luyện.                                                                                                                                                                          |  |
| * Trò chơi “Chuyển<br>bóng tiếp sức”                                                       | 3-5’ |                | - GV tổ chức cho<br>HS thi đua giữa các<br>tổ.<br><br>- GV nêu tên trò<br>chơi, hướng dẫn<br>cách chơi.<br><br>- Cho HS chơi thử<br>và chơi chính thức.<br><br>- Nhận xét, tuyên<br>dương, và xử phạt<br>người (đội) thua<br>cuộc | - Từng tổ lên thi<br>đua - trình diễn                                                |
| <b>Hoạt động 2 (tiết 2)</b><br><b>*Kiến thức</b><br>- Ôn các bài tập làm<br>quen với bóng: |      |                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</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>- 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 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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |       |  |                                                                                        |                                                            |
|-----------------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà<br>* Xuống lớp | 4- 5' |  | - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.<br><br>- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | - HS thực hiện thả lỏng<br><br>- <b><i>ĐH kết thúc</i></b> |
|-----------------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

## Bài 2: ĐỘNG TÁC DI CHUYỂN KHÔNG BÓNG

(4 tiết)

### I. Mục tiêu bài học

**1. Về phẩm chất:** 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.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1. Năng lực chung:

- 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.

#### 2.2. Năng lực đặc thù:

- 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.

## II. Địa điểm – phương tiện

- **Địa điểm:** Sân trường

- **Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

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

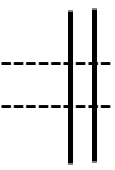
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện theo nhóm, tập luyện theo cặp, cá nhân.

## IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                                                                                                                          | LVD       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                                             |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1.Nhận lớp</b><br><br><b>2.Khởi động</b><br>a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... | 5 – 7'    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.<br><br>Đội hình khởi động |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>b) Khởi động chuyên môn</p> <p>- Các động tác bổ trợ chuyên môn</p> <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>16-18</p> | <p>2x8N</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> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | <p>4 lần</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><b>* Luyện tập</b></p> | <p>3-5'</p> | <p>4 lần</p> <p>4 lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</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><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</p> <p>-ĐH tập luyện theo cặp</p> <p>- Từng tổ lên thi đua - trình diễn</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 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>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p> | 4- 5' |  | <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 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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Bài 3: ĐỘNG TÁC DẪN BÓNG.**

(5 tiết)

### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- 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.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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:** Sân trường

- **Phương tiện:**

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, bóng rổ, 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 theo nhóm, tập luyện theo cặp, cá nhân.

### IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LVĐ       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                                                                                                                                                             | Hoạt động HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>I. Phần mở đầu</b><br><b>1.Nhận lớp</b><br><br><b>2.Khởi động</b><br>a) Khởi động chung<br>- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...<br>b) Khởi động chuyên môn<br>- Các động tác bổ trợ chuyên môn<br>c) Trò chơi<br>- Trò chơi “đi tàu hỏa”<br><b>II. Phần cơ bản:</b><br><b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b><br><b>* Kiến thức.</b> | 5 – 7’    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>- Gv HD học sinh khởi động.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>- GV hướng dẫn chơi | Đội hình nhận lớp<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Đội hình khởi động<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>- HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16-18’    |          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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>* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.</p> <p>Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà</p> <p>* Xuống lớp</p> | 4- 5' |  | <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>- 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> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

(5 tiết)

### **I. Mục tiêu bài học**

**1. Về phẩm chất:** 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.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện các động tác ném rỏ 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.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- 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 rỏ 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 rỏ hai tay trước ngực.

### **II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm:** Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, bóng rỏ, cột, 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 theo nhóm, tập luyện theo cặp, cá nhân.

#### IV. Tiến trình dạy học

| Nội dung                                            | LVĐ       |          | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu                                            |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Thời gian | Số lượng | Hoạt động GV                                                               | Hoạt động HS                                                                                   |
| <b>I. Phần mở đầu</b>                               | 5 – 7’    | 2x8N     | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học | Đội hình nhận lớp<br><br>- Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV. |
| <b>1.Nhận lớp</b>                                   |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>2.Khởi động</b>                                  |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| a) Khởi động chung                                  | 16-18’    | 2x8N     | - Gv HD học sinh khởi động.<br><br>- GV hướng dẫn chơi                     | Đội hình khởi động<br><br>- HS khởi động theo hướng dẫn của GV                                 |
| - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| b) Khởi động chuyên môn                             |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| - Các động tác bổ trợ chuyên môn                    | 16-18’    | 2x8N     | - GV hướng dẫn chơi                                                        | - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi                                                      |
| c) Trò chơi                                         |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| - Trò chơi “tín hiệu đèn giao thông”                |           |          |                                                                            |                                                                                                |
| <b>II. Phần cơ bản:</b>                             | 16-18’    | 2x8N     |                                                                            |                                                                                                |
| <b>Hoạt động 1 (tiết 1)</b>                         |           |          |                                                                            |                                                                                                |
|                                                     |           |          |                                                                            |                                                                                                |

**\* Kiến thức.**

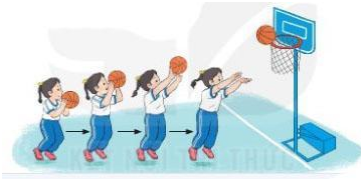
**Động tác ném rổ hai tay trước ngực.**

**+ Tư thế chuẩn bị**



Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu gối, hai tay cầm bóng trước ngực, hai khuỷu tay co ép sát cạnh sườn, mắt nhìn hướng ném.

**+ Động tác:**



Khi ném hai chân đạp đất vươn người lên cao về phía trước tưng dưới lên trên, khi bóng tới trước ngực nhanh chóng duỗi cẳng tay đưa bóng về trước lên cao và hướng về rổ.

**\*Luyện tập**

Tập theo tổ nhóm

Cho HS quan sát tranh

- Đội hình HS quan sát tranh

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

HS quan sát GV làm mẫu

4 lần

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tập cá nhân</p> <p>Thi đua giữa các tổ</p> <p>* Trò chơi “chuyền bóng qua đầu”</p> <p><b>Hoạt động 2 (tiết 2)</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><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>3-5’</p> | <p>10 lần</p> <p>1 lần</p> | <p>- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.</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 bài tập ném bóng hai tay trước ngực.</p> <p>- Tổ chức luyện tập như phần luyện tập của hoạt động 1</p> | <p><b><i>ĐH tập luyện theo tổ</i></b></p> <p>GV</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 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><b>Hoạt động 5 (tiết 5)</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><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>- 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>- 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>- 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>ĐH kết thúc</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |       |  |                                 |  |
|--|-------|--|---------------------------------|--|
|  | 4- 5' |  | - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau |  |
|--|-------|--|---------------------------------|--|