**Tuần 10**

**Tiết 19**

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

(tiết 3)

**I. Yêu cầu cần đạt**

**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** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu**  **1.Nhận lớp**  **2.Khởi động**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...    - Trò chơi “kết bạn”  **II.HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**  **Động tác vặn bụng**  **động tác bụng**  N1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước vỗ vào nhau.  N2: Cúi người gập thân , hai tay chạm mũi bàn chân.  N3: Đứng thẳng, hai tay giang ngang bàn tap ngửa.  N4: Về TTCB  N5,6,7,8: như nhịp 1,2,3,4 nhưng bước chân phải.  - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình.  **III.HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  **\* Trò chơi** “lò cò tiếp sức”  **IV.HOẠT ĐỘNG 4: Vận dụng**  \*Vận dụng  \*Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  \* Xuống lớp | 5 – 7’  7-9’  12-14’  3-5’  4- 5’ | 2x8N    2 lần  4lần  4lần  1 lần | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  Cho HS quan sát tranh  GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  🚹  - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương.  - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi?  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹    - HS khởi động theo hướng dẫn của GV  - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  -ĐH tập luyện theo cặp  🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹 ---------🚹  🚹🚹🚹 -------🚹--    🚹  HS thực hiện tích cực, tự giác.lắng ghe, trả lời.  HS thực hiện thả lỏng  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  🠑  “ Giải tán – Khỏe” |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

...…………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………………….…………...............................................................…………………………………………

**Tuần 10**

**Tiết 20**

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

(tiết 1)

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**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** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **HOẠT ĐỘNG 1: Mở đầu**  **1.Nhận lớp**  **2.Khởi động**  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...    - Trò chơi “chồng đống chồng đe”  **II.HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**  **Động tác phối hợp.**  động táctoàn thân  N1: Khuỵu gối, hai tay ra trước vỗ vào nhau.  N2: Cúi người gập thân, hai tay chạm mũi bàn chân.  N3: Đứng thằng hai tay giang ngang, bàn tay ngửa  N4: Về TTCB  N5,6,7,8: Lặp lại nhịp 1,2,3,4  - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình, bụng.  **III.HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Thi đua giữa các tổ  **\* Trò chơi** “tiếp sức con thoi”  **IV.HOẠT ĐỘNG 4: Vận dụng**  \*Vận dụng  \*Hồi tĩnh: Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  \* Xuống lớp | 5 – 7’  7-9’  12-14’  3-5’  4- 5’ | 2x8N    2 lần  4lần  4lần  1 lần | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  Cho HS quan sát tranh  GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - GV hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  🚹  - GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.  - Cho HS chơi thử và chơi chính thức.  - Nhận xét, tuyên dương.  Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi?  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹    - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹    - HS khởi động theo hướng dẫn của GV  - HS tích cực, chủ động tham gia trò chơi  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  HS quan sát GV làm mẫu  - Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  ***ĐH tập luyện theo tổ***  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  -ĐH tập luyện theo cặp  🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹    - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  🚹🚹🚹 ---------🚹  🚹🚹🚹 -------🚹--    🚹  HS thực hiện tích cực, tự giác.lắng ghe, trả lời.  HS thực hiện thả lỏng  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  🠑  “ Giải tán – Khỏe” |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**

...…………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………………….…………...............................................................…………………………………………