**Tuần 10**

**Tiết 19**

**Bài 3: ĐỘNG TÁC LƯNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN.**

**( 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:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác lưng bụng và động tác toàn thân trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**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: Thực hiện được động tác lưng bụng và động tác toàn thân của bài thể dục.

**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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** | **S. lần** | **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 “ô tô hai chỗ”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân và lườn đã học.- Động tác lưng bụng**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi “lăn bóng trúng đích”.- Bài tập PT thể lực:**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 – 7’2-3’7-9’12-14’3-5’4- 5’ | 2x8N2 lần2 lần 3 lần 3 lần1 lần 2 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- GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu- Cho 1 HS lên thực hiện động tác lưng bụng.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- 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.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HSGV Sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương.- Cho HS bật cao tại chỗ hai tay chống hông 10 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT3.- 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 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS khởi động theo GV.- HS Chơi trò chơi.🚹🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹🚹 🚹- Cán sự hô nhịp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS quan sát GV làm mẫu- HS tiếp tục quan sát- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹ĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 GV 🚹- Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫn🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS thực hiện kết hợp đi lại hít thởHS 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 LƯNG BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN.**

**( tiết 2)**

**I. Yêu cầu cần đạt**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác lưng bụng và động tác toàn thân trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**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: Thực hiện được động tác lưng bụng và động tác toàn thân của bài thể dục.

**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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** | **S. lần** | **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 “ ô tô hai chỗ”**HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức mới**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn và lưng bụng đã học.- Động tác toàn thân.**HOẠT ĐỘNG 3: Luyện tập** Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổ- Trò chơi “bịt mắt bắt dê”.- Bài tập PT thể lực:**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 – 7’2-3’7-9’12-14’3-5’4- 5’ | 2x8N2 lần2 lần 2 lần 3 lần1 lần 2 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- GV quan sát nhắc nhở, sửa sai cho HS- Cho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu- Cho 2 HS lên thực hiện động tác toàn thân.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- 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.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Phân công tập theo cặp đôiGV Sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương.- Cho HS đứng lên ngồi xuống hai tay chống hông 10 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.- 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 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS khởi động theo GV.- HS Chơi trò chơi. Chơi trò chơi.🚹🚹🚹 🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹🚹 🚹- Cán sự hô nhịp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹- HS quan sát GV làm mẫu- HS tiếp tục quan sát- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹ĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 GV 🚹- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai- Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫnHS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS thực hiện thả lỏng- ĐH xuống lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy.**