*Ngày soạn: 12/10/2024*

**TUẦN 6**

**TIẾT 11: BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG NGANG THÀNH HAI, BA HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI. (Tiết 3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách biến đổi từ đội hình một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại 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.

**1.2. 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 cách cách biến đổi từ đội hình một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, tích cực tập luyện, hoạt động tập thể và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

+ 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 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.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** |  | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
|  | **Thời gian** | **Số lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ mở đầu****1.Nhận lớp:****2. Khởi động:**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy ô tiếp sức”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Ôn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại. **III. HĐ** **Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómThi đua giữa các tổTrò chơi: “Bịt mắt bắt dê”- Bài tập PT thể lực:**IV. HĐ Vận dụng:****V. HĐ kết thúc:**\* Thả lỏng cơ toàn thân.\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | 5 – 7’2-3’7-10’3-5’1-2’4- 5’ | 2x8 n1- 2 l2-4l2-4l1 lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Nhắc nhỡ việc vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân bãi - GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- GV nhắc lại tên  động tác kết hợp phân tích lại kĩ thuật thực hiện động tác.- Lưu ý một số sai sót thường mắc khi thực hiện động tác.- Cho 1 nhóm HS lên thực hiện lại cách biến đổi đội hình.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- GV hô - HS tập theo GV.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Yêu cầu từng tổ lên biểu diễn- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật- Cho HS chạy đánh gót hai bên 20 lần và di chuyển 15m- Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi?- Hướng dẫn HS vận dụng để tập hợp, biến đổi đội hình trong các buổi sinh hoạt sân trường- Rủ chân, rung bắp, nhảy nhẹ đá lăng chân….- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- Về nhà ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp x x x x x x x x x x x x x x x x x x  X gv - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình cự ly rộng, đứng so le- Đội hình trò chơi:- HS lắng nghe, quan sát- HS thực hiệnx x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x - NT điều hành: - HS sữa sai nếu còn sai- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai sau khi biến đổi đội hình- ĐH tập luyện theo tổ C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- Từng tổ lên thi đua trình diễn - Chơi theo hướng dẫn- HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS lắng nghe- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúc: x x x x x x x x x x x x x x x x x x  X gv  |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 12/10/2024*

 **TIẾT 12: ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI**

**(Tiết 1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Về năng lực:**

**1.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước khẩu lệnh, cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại 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.

 **1.2. 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 giậm chân tại chỗ, đứng lại, tham gia vào các trò chơi đúng luật, đúng cách chơi.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, tích cực tập luyện, hoạt động tập thể và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

- Yêu nước, chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

+ 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 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.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** |  | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
|  | **Thời gian** | **Số lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ mở đầu****1.Nhận lớp:****2. Khởi động:**- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Ép dọc, ép ngang….- Trò chơi “giành cờ chiến thắng”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Giậm chân tại chỗ, đứng lại.https://lh5.googleusercontent.com/axuOEwbAiRHKbfWff1viXXyO1l_f0i5Go_eC4Oy8dEZw_IWogXXWCkH9W0yEsTvJYM_BP0mAcqw5zZIGZxbXGDnrRXtaW9-2wJLOL_hmTTFd2pHvdxxaMCWO25-o8YjA4hTwTkI **III. HĐ luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómThi đua giữa các tổ**Trò chơi:** *“Ném vòng trúng đích”.*- Bài tập PT thể lực:**IV. HĐ Vận dụng:****V. HĐ kết thúc:**\* Thả lỏng cơ toàn thân.\* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà\* Xuống lớp | 5 – 7’2-3’10-15’1-2’4- 5’ | 2x8 n1-2l2- 4l 2-4l 1lần  | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- Nhắc nhỡ việc vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân bãi - GV hướng dẫn học sinh khởi động.- Hướng dẫn theo nhịp - GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- Nhận xét, đánh giá- 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, 2 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.- GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- GV hô - HS tập theo GV.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai- Yêu cầu từng tổ lên biểu diễn- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật- Cho HS đứng lên ngồi xuống 10 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả lời câu hỏi BT1?- HS vận dụng trong các hoạt động tập thể như tập nghi thức đội, tập ĐHĐN, diễu hành...- Rũ chân, rung bắp, gập thân rũ tay…- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.- Về nhà ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp  x x x x x x x x x x x x x x x x x x  X gv  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình cự ly rộng, đứng so le- HS thực hiện- Đội hình trò chơi:- Đội hình HS quan sát tranhx x x x x x x x x x x x x x x x x x  X gv -HS quan sát GV làm mẫu- HS thực hiện- HS tiếp tục quan sát- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa sai sau khi biến đổi đội hình- Nhóm trưởng điều hành tổ tập C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png - Từng tổ lên thi đua trình diễn - HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở- HS trả lời- HS lắng nghe- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúcx x x x x x x x x x x x x x x x x x  X gv   |

 **V. Điều chỉnh bổ sung:**