*Ngày soạn: 16/11/2024*

 **TUẦN 11**

**TIẾT: 21: ĐỘNG TÁC TOÀN THÂN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Về năng lực:**

**1.1. Năng lực chung:**

 - Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện 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.

**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 vươn thở; động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng – bụng và động tác toàn thân.

**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: “Ô tô hai chỗ”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn và lưng bụng đã học.- Động tác toàn thân.https://lh4.googleusercontent.com/kGix2Bw_TwSLNG13SYdpDj3RsNSBmsjMn_KDl2aOgDSmIsf7XZdPvgMSiRBrFb5ySGezn0gf8W0z0MveZh6AojMVJKomQs5hZ0ugNrfyq6lbnHWYHsEVNXj8mVbEA6yh2grfbMA**III.** **HĐ luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò 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 – 7’2-3’20-25’3-5’4- 5’ | 2x 8n1-2l1-2l2- 4l 2-4l 2- 4l 2- 4l 1 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 đảm bảo an toàn - GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- Nhận xét, đánh giá- 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 1,2 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.- Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai - Phân công tập theo cặp đôi- GV quan sát, sửa sai cho HS.- 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 - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật- 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.- Hằng ngày em cùng các bạn tập luyện giờ ra chơi hay cùng bố mẹ ở nhà- 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 xx 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:- Cán sự hô nhịp  x x x x x x x x x x x x x x x x  x x x x x x x x   x gv - Đội hình HS quan sát tranh 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 đại diện lên thực hiện- HS tiếp tục quan sát- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa nếu có- Nhóm trưởng điều hành tổ tập  x x x x x x   x x x x x x- Thực hiện theo cặp x x x x x x   x x x x x x - Cá nhân thực hiện- Từng tổ lên thi đua trình diễn - HS chạy 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 xx x x x x x x x   X gv   |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 16/11/2024*

**TIẾT 22: ĐỘNG TÁC NHẢY**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Về năng lực:**

**1.1. Năng lực chung:**

 - Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện động tác nhảy 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 vươn thở; động tác tay, động tác chân, động tác lườn, động tác lưng – bụng, động tác toàn thân và động tác nhảy.

**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 lò cò”**II. HĐ hình thành kiến thức:**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn, lưng bụng và toàn thân đã học.- Động tác nhảy.https://lh3.googleusercontent.com/JvzJyoyZxf6ccT3rkQIVosw0EQvW3NW5HSFcs7-Agv5d7pqD-ZNANbxClcRmsu23Qgb6ctFcYMUo3Pyq_zZNUi8fiPLLHUQZ5-4JEX8smomE-HdZDo0MGxO6Es4tYyaBcAuihAQ**III.** **Luyện tập:**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi: *“Ném 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 – 7’2-3’7-10’10-15’ 3-5’1-2’4- 5’ | 2x8n1 lần1-2l1-2l2- 4l 2-4l 2- 4l 2- 4l 1 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 đảm bảo an toàn tập luyện- GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơi:- Điều hành trò chơi:- Nhận xét, đánh giá- 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, 2 HS lên thực hiện động tác nhảy.- 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- Phân công tập theo cặp đôi- GV quan sát, sửa sai cho HS.- 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 chạy bước nhỏ tại chỗ tay đánh tự nhiên  20 lần- Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.- Em tập thể dục cùng bạn, cùng gia đình hằng ngày- 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 xx 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:- Cán sự hô nhịp x x x x x x x x x x x x x x x x   x gv - Đội hình HS quan sát tranhx x x x x x x x x x x x x x x x  x gv  - HS quan sát GV làm mẫu- HS đại diện lên thực hiện- HS tiếp tục quan sát- HS thực hiện theo khẩu lệnh - Điều chỉnh, sữa nếu có- Nhóm trưởng điều hành tổ tập  x x x x x   x x x x x- Thực hiện theo cặp x x x x x   x x x x x  - Cá nhân thực hiện- 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 thúc x x x x x x x x x x x x x x x x   X gv  |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**