*Ngày soạn: 06/09/2024*

**TUẦN 1**

**TIẾT 1: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH, TỔ CHỨC LỚP HỌC**

**ÔN TẬP TẬP HỢP HÀNG; ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, nghiêm túc, 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

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- 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: Biết khẩu lệnh và nội quy tập luyện, biên chế tổ chức lớp học, cán sự bộ môn.

**II. ĐỊA ĐIỂM – ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Đồ dùng:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. CÁC 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,...  - Đứng vỗ tay và hát  **II. HĐ hình thành kiến thức :**  - Ôn tập hợp hàng:  - Ôn động tác đứng nghiêm, đứng nghỉ    - Giới thiệu chương trình môn học  - Biên chế tổ tập luyện, chọn cán sự bộ môn:  - Phổ biến nội quy tập luyện  - HS sửa lại trang phục  Trò chơi: “Diệt các con vật có hại”  **IV. HD vận dụng:**  **V. HĐ kết thúc**  \* Đứng vỗ tay và hát  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  \* Xuống lớp: | 5 – 7’  7-10’  3-5’  4- 5’ | 2x8n  3-5l | GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn HS  GV cử quản ca cất hát  - GV yêu cầu chỉ huy điều hành tập hợp hàng ngang hoặc hàng dọc:  - GV hô khẩu lệnh và nhắc nhở sửa sai  - GV giới thiệu  - GV nêu lên dự kiến để HS cả lớp quyết định. Tốt nhất là chọn cán sự bộ môn là lớp trưởng, có sức khỏe, nhanh nhẹn, thông minh, tổ tập luyện cũng chọn tiêu chuẩn như LT  - Phải tập hợp ở ngoài sân dưới sự điều khiển của cán sự lớp  - Trang phục gọn gàng, nên đi giày hoặc dép có quai hậu  - Bắt đầu giờ học đến kết thúc giờ học, ai muốn ra vào lớp phải xin phép  - GV sửa lại trang phục cho một số HS, chỉ dẫn cho HS biết thế nào là trang phục gọn gàng.  - 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  - Nhắc nhở học sinh sử dụng các nội quy, quy định đã học sử dụng trong cuộc sống thường ngày ở gia đình.  - GV cử quản ca cất hát  - Nhận xét chung buổi học  - GV kết thúc giờ học bằng cách hô: “giải tán!”, HS hô to: Khỏe | Đội hình nhận lớp  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx XGV  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.  Đội hình khởi động:  x x x x x x x  x x x x x x x  gv  - HS vừa vỗ tay vừa hát  - HS thay nhau làm chỉ huy tập hợp hàng và chỉnh đốn hàng  - HS thực hiện động tác  - HS lắng nghe  - Đội hình HS nghe GV phổ biến.    C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - Nêu ý kiến lựa chọn  - HS lắng nghe, đặt câu hỏi nếu thắc mắc  - HS trả lời  - HS quan sát  Đội hình tổ chức trò chơi  - Thực hiện trò chơi  - Thực hiện các quy định thưởng, phạt  - HS lắng nghe  - Vừa vỗ tay vừa hát  - HS lắng nghe  - ĐH kết thúc:  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn: 06/09/2024*

**CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**TIẾT 2: BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN**

**THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI. (Tiết 1)**

1. **YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Về phẩm chất:**

- 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 khẩu lệnh, cách thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động 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. Biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

**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.

- 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. Hoạt động mở đầu**  **1. Nhận lớp:**  **2. Khởi động:**  - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân tập.  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Trò chơi *“Làm theo lời nói không làm theo hành động”*  **II. Phần cơ bản:**  **1. Kiến thức:**  **\* Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.**  *- Từ một vòng tròn thành hai vòng tròn:*  + CB: ĐH một vòng tròn.  + Khẩu lệnh: Bạn A làm chuẩn, theo 1-2, 1-2,… điểm số.  *+* Động tác: Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1-2, 1-2…, rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô “hết”.  + Động tác biến đổi: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân phải lùi một bước chếch sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.  *- Từ hai vòng tròn trở về một vòng tròn:*  + Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ…Bước!”.  + Động tác: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân trái lên một bước chếch sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.  **III.** **HĐ luyện tập:**  Tập đồng loạt  Tập theo tổ nhóm  Tập theo cặp đôi  Tập cá nhân  Thi đua giữa các tổ  Trò chơi: *“Kết bạn”.*  - 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’ | 2x  8n  1-2l  2- 4l  2- 4l  2-4l  2- 4l  1l | 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  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.  - GV quan sát, uốn nắm và sửa sai cho HS.  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô nhịp và thực hiện động tác mẫu, hướng dẫn Hs thực hiện đt.  - GV quan sát, uốn nắm và sửa sai cho HS.  - GV hướng dẫn - HS thực hiện động tác.  - 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  - Phân công tập theo cặp đôi  - GV quan sát, sửa sai  - 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  - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật  - Cho HS bật tại chỗ  hai tay chống hông  10 lần  - Yêu cầu HS thực hiện BT2 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  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx XGV  - 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  x x x x x x x  x x x x x x x x     XGV  - HS đại diện lên thực hiện  - HS tiếp tục quan sát  Capture  2vongf tròn thành 1  - HS lắng nghe, quan sát  x x x x x x x  x x x x x x x x     XGV  - HS đại diện lên thực hiện  - HS tiếp tục quan sát    - HS thực hiện theo khẩu lệnh  - Điều chỉnh, sữa sai nếu có  - Nhóm trưởng điều hành tổ tập  N1. x x x x x    x x x x X N2 X GV  - HS thực hiện theo cặp  x x x x x x x    x x x x x x x  - Cá nhân HS thực hiện  - Từng tổ lên thi đua trình diễn  TC kết bạn  - HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - HS thực hiện  - 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     XGV |

**V. Điều chỉnh bổ sung:**