*Ngày soạn:19/10/2024*

**TUẦN 7**

**Tiết 13: ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI**

**(Tiết 2)**

**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 động tác đi đều trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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. 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: HS biết khẩu lệnh và thực hiện đúng động tác đi đều, đứng lại đồng thời biết cách sửa sai khi thực hiện còn sai cũng như rèn luyện động tác nhuần nhuyễn hơn.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và 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** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ 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 *“Chuyền bóng theo nhạc”*  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  **\* Động tác đứng lại.**  - Khẩu lệnh: Đứng lại … Đứng?  - Động tác: Dự lệnh “Đứng lại …” khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh “Đứng!” đúng vào nhịp 2 kế tiếp (bàn chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.  **III. HĐ luyện tập:**  *Tập đồng loạt*  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ*  Trò chơi:*“Nhóm ba nhóm bảy”*    **IV. HĐ vận dụng:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10’  2-3’  7-10’  10-15’  3-5’  4-6’ | 1-2l  2-4l  2-4l  1l | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của HS.  - GV - HS chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  - GV tổ chức HS chơi trò chơi.  - 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 hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.  - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho HS chơi thử.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời một số câu hỏi ?  - HS vận dụng để tập hợp, di chuyển và biến đổi đội hình khi sinh hoạt tập thể; Tập thể dục thường xuyên.  - GV hướng dẫn.  - GV cùng hs hệ thống lại bài  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  HS ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | 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 học cho Gv.    - Cán sự điều khiển lớp khởi động .  - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - HS lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của GV.  x x x x x x x x x x x x x x  X(gv)  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx X GV  xxxxxxxxxx  - HS tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của GV và cán sự lớp.  - HS thay phiên nhau hô nhịp. C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png- Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - HS nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của GV.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS trả lời  - Lắng nghe GV hướng dẫn  - HS thực hiện thả lỏng  - HS cùng GV hệ thống lại bài.  GV  x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x x |

**V.Điều chỉnh bổ sung:**

*Ngày soạn:19/10/2024*

**TIẾT 14: ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG 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 thực hiện động tác đi đều trong sách giáo khoa.

- Giao tiếp và hợp tác: Thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- NL giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc học tập tích cực, chủ động tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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. 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: HS biết khẩu lệnh và thực hiện đúng động tác đi đều, đứng lại đồng thời biết cách sửa sai khi thực hiện còn sai cũng như rèn luyện động tác nhuần nhuyễn hơn nữa.

**2. Về phẩm chất:**

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và 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** | |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. HĐ 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 hiệu lệnh”*  **II. HĐ hình thành kiến thức:**  **\* Ôn động tác đi đều - đứng lại.**  **III. HĐ luyện tập:**  *Tập đồng loạt*  *Tập theo tổ nhóm*  *Thi đua giữa các tổ*  Trò chơi:*“Bịt mắt bắt dê”*    **IV. HĐ vận dụng:**  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Củng cố hệ thống bài học  - Nhận xét và hướng dẫn tập luyện ở nhà. | 6-10’  2-3’  7-10’  10-15’  3-5’  4-6’ | 1-2l  2-4l  2-4l  1l | - Nghe cán bộ lớp báo cáo.  - Hỏi về sức khỏe của HS.  - GV - HS chúc nhau.  - Phổ biến nội dung, nhiệm vụ và yêu cầu giờ học.  - GV di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện.  - GV tổ chức HS chơi trò chơi.  - GV nhắc lại một số kiến thức về đi đều và đứng lại  - GV làm hô kết hợp phân tích kĩ thuật động tác đi đều và đứng lại  - GV lưu ý một số lỗi hay sai và cách sữa sai  - GV hô nhịp HS thực hiện động tác.  - GV quan sát, uốn nắm và sửa sai cho HS.  - GV hô nhịp 1 lần và giao cán sự lớp hô.  - HS tập theo GV.  - GV quan sát, sửa sai cho HS.  - Yêu cầu Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, uốn nắn, sửa sai cho HS.  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  -Tuyên dương tổ tập đều, đúng nhất.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.  - Cùng hs nhắc lại luật chơi và cách chơi.  - Cho HS chơi thử.  - Tổ chức cho HS chơi.  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời một số câu hỏi ?  - HS vận dụng để tập hợp, di chuyển và biến đổi đội hình khi sinh hoạt tập thể; Tập thể dục thường xuyên.  - GV hướng dẫn.  - GV cùng hs hệ thống lại bài  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  HS ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx X GV  xxxxxxxxxx  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học cho Gv.    - Cán sự điều khiển lớp khởi động .  - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.  - HS lắng nghe, tiếp thu và ghi nhớ.  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  x (gv)  - HS chú ý lắng nghe để sữa sai  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của GV.  - Tập luyện theo sự hướng dẫn của GV.  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx  x (gv)  - HS tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của GV và cán sự lớp.  - HS thay phiên nhau hô nhịp.  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - HS nhắc lại luật chơi, cách chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của GV.  - Chơi trò đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.  - HS trả lời  - Lắng nghe GV hướng dẫn  - HS thực hiện thả lỏng  - HS cùng GV hệ thống lại bài.  C:\Users\Admin\Desktop\Untitled.png |

**V.Điều chỉnh bổ sung:**