**TUẦN 1**

 **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**Bài 1:Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại**

**Tiết 1:Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết cách thực hiện động tác theo khẩu lệnh của người chỉ huy.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Bước đầu biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học:**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Chạy 1V nhẹ nhàng quanh sân tập

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “Rồng rắn lên mây” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Hình thành kiến thức mới “Biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại”**

**-** HS quan sát tranh và thảo luận theo nhóm được phân công về kỷ thuật động tác.

- 1-2 bạn phân tích kỷ thuật động tác. GV quan sát, nhận xét.

- Quan sát GV phân tích, thị phạm kỷ thuật động tác.

- HS thực hiện động tác dưới sự hương dẫn của GV.

**b) Hoạt động 2: Luyện tập (15’)**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng ngang.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: dưới sựđiều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

*Chú ý: Trông mỗi lần tập luyện GV quan sát, sửa sai cho HS.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, khen thưởng

**\*Trò chơi vận động “Lò cò tiếp sức”**

- Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, hướng dẫn cách chơi và luật chơi.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-4 hàng dọc.

- Thực hiện chơi thử (1 lần).

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Cùng ba mẹ tập luyện thể dục hằng ngày.

**3.Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV: 2-4 hàng ngang dãn cách

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học. ( ĐH 2-4 hàng ngang)

- Kết thúc.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

 **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**Bài 1 - Tiết 2:Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết cách thực hiện động tác theo khẩu lệnh của người chỉ huy.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Bước đầu biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học.**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Chạy 1V nhẹ nhàng quanh sân tập

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “Rồng rắn lên mây” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1:Hình thành kiến thức mới “Biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại”**

**-** HS quan sát tranh và thảo luận theo nhóm được phân công về kỷ thuật động tác.

- 1-2 bạn phân tích kỷ thuật động tác. GV quan sát, nhận xét.

- Quan sát GV phân tích, thị phạm kỷ thuật động tác.

- HS thực hiện động tác dưới sự hương dẫn của GV.

**b) Hoạt động 2: Luyện tập (15’)**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng ngang.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: dưới sựđiều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

*Chú ý: Trông mỗi lần tập luyện GV quan sát, sửa sai cho HS.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, khen thưởng

**\*Trò chơi vận động “Lò cò tiếp sức”**

- Lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, hướng dẫn cách chơi và luật chơi.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-4 hàng dọc.

- Thực hiện chơi thử (1 lần).

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Cùng ba mẹ tập luyện thể dục hằng ngày.

**3Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV: 2-4 hàng ngang dãn cách

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học. ( ĐH 2-4 hàng ngang)

- Kết thúc.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

 **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**Bài 1 - Tiết 3:Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết cách thực hiện động tác theo khẩu lệnh của người chỉ huy.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Bước đầu biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- Có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học:**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Chạy 1V nhẹ nhàng quanh sân tập

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “Làm theo hiệu lệnh” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Hình thành kiến thức mới “Biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại”**

**-** HS quan sát tranh và thảo luận theo nhóm được phân công về kỷ thuật động tác.

- 1-2 bạn phân tích kỷ thuật động tác. GV quan sát, nhận xét.

- Quan sát GV phân tích, thị phạm kỷ thuật động tác.

- HS thực hiện động tác dưới sự hương dẫn của GV.

**b) Hoạt động 2: Luyện tập (15’)**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng ngang.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: dưới sựđiều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

*Chú ý: Trông mỗi lần tập luyện GV quan sát, sửa sai cho HS.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, khen thưởng

**\*Trò chơi vận động “Đi qua suối”**

- HS nhắc lại cách chơi và luật chơi. GV nhận xét bổ sung.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-4 hàng dọc.

- Thực hiện chơi thử (1 lần).

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.

 **c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Quan sát và trả lời BT2.

**3. Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học.

- Kết thúc.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

 **CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

**Bài 1 - Tiết 4:Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết cách thực hiện động tác theo khẩu lệnh của người chỉ huy.

- Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác mẫu trong SGK và qua động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Bước đầu biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- Tích cực học tập, mạnh dạn phối hợp nhóm để tập luyện.

- Có trách nhiệm và tinh thần đoàn kết trong khi chơi trò chơi.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Còi, cờ, tranh ảnh, dụng cụ tập luyện.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

**III. Tiến trình dạy học:**

**1. Phần mở đầu (7-10’)**

**\*Nhận lớp**

- LT tập hợp lớp theo đội hình 2-4 hàng ngang, báo cáo tình hình lớp với giáo viên

- Lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học và hỏi thăm tình hình sức khỏe của lớp

- Hướng dẫn HS vệ sinh trong tập luyện.

\***Khởi động**

- HS thực hiện phần khởi động dưới sự điều khiển của GV

+ Chạy 1V nhẹ nhàng quanh sân tập

+ Xoay các khớp: 2L x 8N (2-4 hàng ngang)

Chú ý: GV quan sát, sửa sai biên độ động tác cho HS

- HS quan sát, lắng nghe GV hướng dẫn trò chơi “Làm theo hiệu lệnh” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1:Ôn luyện “Biến đổi đội hình từ 1 hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại”**

**-** HS quan sát tranh và thảo luận theo nhóm được phân công về kỷ thuật động tác.

- 1-2 bạn nhắc lại kiến thức, 1 nhóm lên thực hiện lại động tác. GV quan sát, nhận xét.

- HS thực hiện động tác dưới sự hương dẫn của GV.

**b) Hoạt động 2: Luyện tập (15’)**

\*Thực hiện tập luyện đồng loạt (tập thể) theo sự điều khiển của GV và LT (4 lần).

+ Thực hiện theo đội hình 2 – 4 hàng dọc.

+ GV quan sát, sửa sai động tác sai cho HS.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: dưới sựđiều khiển của TT (3 lần): Các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

*Chú ý: Trông mỗi lần tập luyện GV quan sát, sửa sai cho HS.*

\* Các tổ thi đua

- Mỗi tổ lên thi đua. Cả lớp quan sát, nhận xét

- Gv nhận xét, khen thưởng

**\*Trò chơi vận động “Đi qua suối”**

- HS nhắc lại cách chơi và luật chơi. GV nhận xét bổ sung.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-4 hàng dọc.

- Thực hiện chơi thử (1 lần).

- Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật.

 **c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Thực hiện BT3.

**3. Kết thúc: (4-5’)**

- HS thực hiện phần thả lỏng cơ dưới sự hướng dẫn của GV

- Lắng nghe GV đánh giá nhận xét kết quả giờ học.

- Kết thúc.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

*...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*