**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**Bài 3:Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình**

**Tiết 1:Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

- Thực hiện được động tác di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

- Tham gia tích cực các trò chơi vận động.

- Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**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

+ 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 “Trời nắng, trời mưa” 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 “Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật nhỏ trên địa hình”**

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

- 1-2 HS phân tích kỷ thuật động tác. GV lắng nghe, bổ sung.

- HS quan sát GV thị phạm kỷ thuật động tác.

- 2-3 HS lên thực hiện lại kỷ thuật động tác, cả lớp quan sát nhận xét.

- GV nhận xét, đánh giá.

**b. Hoạt động 2: Luyện tập (12-14’).**

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

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

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

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

**\* Trò chơi “Di chuyển tiếp sức theo cặp” ( 6-8’)**

- GV nêu tên, hướng dẫn cách chơi và luật chơi.

- HS quan sát tập trung chú ý lắng nghe.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-3 hàng dọc.

- Chơi thử - Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt độithua cuộc.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- HS làm BT1 trong SGK.

**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

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

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

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

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**Bài 3 - Tiết 2:Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.

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

- Thực hiện được động tác di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

- Tham gia tích cực các trò chơi vận động.

- Tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**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

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

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

- Trò chơi khởi động “Trời nắng, trời mưa” dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Hình thành kiến thức mới “Di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật lớn trên địa hình”**

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

- 1-2 HS phân tích kỷ thuật động tác. GV lắng nghe, bổ sung.

- HS quan sát GV thị phạm kỷ thuật động tác.

- 2-3 HS lên thực hiện lại kỷ thuật động tác, cả lớp quan sát nhận xét.

- GV nhận xét, đánh giá.

**b. Hoạt động 2: Luyện tập (12-14’).**

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

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

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

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

**\* Trò chơi “Di chuyển tiếp sức theo cặp” ( 6-8’)**

- HS nêu tên, nhắc lại cách chơi và luật chơi – GV bổ sung.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-3 hàng dọc.

- Chơi thử - Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt độithua cuộc.

***\* Bài tập thể lực:***2 em khoác tay nhau đi bộ nhanh 8-10m sau đó cầm tay nhau chạy về vị trí cũ (2 lần)

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Em thực hiện di chuyển vượt qua một số chướng ngại vật.

**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

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

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

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

**Bài 3 - Tiết 3:Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- 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.

- Thực hiện được bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

- Tham gia tích cực các trò chơi vận động.

- Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Kẻ sân, 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

+ 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 “Trời nắng, trời mưa” 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 “Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình”**

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

- 1-2 HS phân tích kỷ thuật động tác. GV lắng nghe, bổ sung.

- HS quan sát GV thị phạm kỷ thuật động tác.

- 2-3 HS lên thực hiện lại kỷ thuật động tác, cả lớp quan sát nhận xét.

- GV nhận xét, đánh giá.

**b. Hoạt động 2: Luyện tập (12-14’).**

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

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

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

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

**\* Trò chơi “Di chuyển tiếp sức theo cặp” ( 6-8’)**

- HS nêu tên, nhắc lại cách chơi và luật chơi. GV bổ sung.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-3 hàng dọc.

- Chơi thử - Tiến hành chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt độithua cuộc.

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- HS trả lời một số câu hỏi tình huống thường gặp trong cuộc sống.

**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

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

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

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

**CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬ ĐỘNG CƠ BẢ**

**Bài 3 - Tiết 4:Luyện tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

- Biết tự vệ sinh cá nhân và vệ sinh sân tập.

- 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.

- Thực hiện được các động tác di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình và vận dụng được vào trong các hoạt động tập thể.

- Tham gia tích cực các trò chơi vận động.

- Lễ phép với thầy cô, nghiêm túc, đoàn kết, tích cực trong tập luyện.

- Hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**II.Địa điểm – Đồ dùng dạy học:**

**1.Địa điểm:** sân trường

**2. Đồ dùng dạy học:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Kẻ sân, 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

+ 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 “Trời nắng, trời mưa” và thực hiện trò chơi dưới sự ĐK của người quản trò.

**2. Hoạt động cơ bản (18-22’)**

**a) Hoạt động 1: Luyện tập di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình**

- HS nêu lại kĩ thuật thực hiện các động tác và bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình. GV lắng nghe bổ sung.

- Cho 2 - 4 HS lên thực hiện lại các động tác và bài tập.

- GV cùng HS quan sát nhận xét, đánh giá tuyên dương.

\*Thực hiện tập luyện theo tổ: Dưới sự điều khiển của TT các tổ lần lượt về vị trí phân công để tập luyện.

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

\* Thực hiện tập luyện theo nhóm đôi:

+ Phân công tập theo cặp đôi. HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.

\*Thực hiện tập luyện cá nhân: HS tự tập luyện – Gv quan sát sửa sai.

*Chú ý: GV quan sát, sửa sai cho HS, quan tâm và hướng dẫn cho những HS tiếp thu chậm và hạn chế năng lực vận động.*

\* Các tổ thi đua

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

**\* Trò chơi “Di chuyển tiếp sức theo cặp” ( 6-8’)**

- HS nêu lại tên, cách chơi và luật chơi – GV nhận xét bổ sung.

- Tổ chức chơi theo đội hình 2-3 hàng dọc.

- Tiến hành tổ chức chơi trò chơi.

- GV nhận xét tuyên dương và xử phạt độithua cuộc.

***\* Bài tập thể lực:*** 2 em 1 cặp khoác tay nhau đi bộ nhanh 8-10m (2 lần).

**c) Hoạt động 3: Vận dụng (1-2’)**

- Em thực hiện động tác vượt qua nhiều chướng ngại vật trên địa hình sau khi học bài để chống mệt mỏi.

**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

-Hướng dẫn VN ôn bài và chuẩn bị bài sau.

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

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