**Tiết 45: QUỲ CAO MỘT CHÂN, HAI CHÂN**

**TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- 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 cách thực hiện các động tác quỳ cơ bản 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.

**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: Thực hiện được các động tác và các động tác quỳ cơ bản.

\* Học sinh khuyết tật thực hiện được cơ bản đúng động tác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ 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 tổ chức 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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Bài thể dục PTC  - Trò chơi “Kết bạn”  **II. Phần cơ bản:**  **- Kiến thức.**  - Động tác quỳ cao một chân.  https://lh6.googleusercontent.com/Wd6LcMkP1S1rR67lyNS18EXD2Ny0qu-oofDwFCuc-ugLyZnzupK9WNS39Krpu3qN_oambv8Pf_J9ZlQ8c1fDR6K_II_VouvMe8v4UN7yrR5udUBc3FVx8fk7DEl7SQWpTMWd0yc  - Động tác quỳ cao hai chân.  https://lh3.googleusercontent.com/xtWzY_ExbKknG0gBkHWJlokGMyv_5-YfWueh4HSG3ELFtv_lbb7A2uFSZb56EUzJPZ3RAVKYIb7mO0o76y5oylj0fjjaNZlWd4KRol43HMTZNGyFQ4humGHRMXWDVqW5c11eLLU  -**Luyện tập**  Tập đồng loạt    Tập theo tổ nhóm    Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “làm theo hiệu lệnh”.  https://lh6.googleusercontent.com/vEze3dVQsl6rr1saVbT1uDXDMrdJdnNkL-lLN3AxazvMCSiseC_dMjx2pVkNIvt83U8SN0o6b2ImBLwWo3CovXeSK5AkjzXiH0Ptbil8dzgbeFBPow3cU9qp0Fx0eYZpAsw-igE    - Bài tập PT thể lực:  **- Vận dụng:**  **III.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’    16-18’    3-5’    4-5’ | 2x8N  2x8N    1 lần    3 lần  1 lần  2 lần | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hô nhịp, HS tập  - GV hướng dẫn chơi  - 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 2 HS lên thực hiện lại động tác.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.  - GV thổi còi - HS thực hiện động tác.  - Gv  quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Cho HS chạy nâng cao đùi 20m  - Yêu cầu HS quan sát tranh trả lời câu hỏi BT1 trong sách.  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹   - HS khởi động theo GV.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Học sinh khuyết tật thực hiện cơ bản đúng một số động tác của bài khởi động.  - HS Chơi trò chơi.  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS tiếp tục quan sát    - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  ĐH tập luyện theo tổ  🚹                 🚹  🚹🚹       🚹      🚹🚹  🚹       GV    🚹  - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai  - Từng tổ  lên  thi đua - trình diễn  - Chơi theo hướng dẫn    HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Điều chỉnh bổ sung sau tiết dạy ( nếu có):**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Tiết 46: ĐỘNG TÁC QUỲ THẤP – TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- 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 cách thực hiện các động tác quỳ thấp 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.

**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: Thực hiện được động tác quỳ thấp.

\* Học sinh khuyết tật thực hiện được cơ bản đúng động tác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ 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 tổ chức 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, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  Nhận lớp  Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  - Bài thể dục PTC.  - Trò chơi “ Kết bạn”  https://lh3.googleusercontent.com/SalOy8HVVMAC93py022-tOHYjfIJWcSP5yjt8N3kD7HR89WlCCPq2DQ-TlGsGTILMn5C6hKtQYrPfhfNsj9UBm-1zYUeC5BHKP7a2XYn3cwvAC3kj9_4nXuvBqZUBAGJ5inAgN8  **II. Phần cơ bản:**  **- Kiến thức.**  - Học Động tác quỳ thấp.  https://lh5.googleusercontent.com/LEws9vBu_bLQSbIOG6TSXurIgTUQwSKLorjWw_rQMxBhaXCPAbboYzd95pej9fAKvdS6vQY3xVbYPVqBYNv8s40ICh5U7MRU3GOMZD8vDM69xfLwMJDNZD8-NhBa_OK1dSbHNGg  - Ôn động tác quỳ cao một chân.  - Ôn động tác quỳ cao hai chân.  -**Luyện tập**  Tập đồng loạt    Tập theo tổ nhóm    Thi đua giữa các tổ    - Trò chơi “thỏ về hang”.  https://lh4.googleusercontent.com/44LFz2lgr-lhHUPuy8YNSKE_MBKTi1LZJdnJhkVFLbA4GbJRAlY6_NLJYtSneUwrDhn14XeY94xhR9q3G5PabtUgrFoJFAXFaV5uZQtf4QJSeNVdHBpNuXlMuvPVYQR9g9U7pdw  - Bài tập PT thể lực:  **- Vận dụng:**  **III.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’    16-18’    3-5’    4- 5’ | 2x8N  2x8N      1 lần  4 lần    1 lần    2 lần | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV hô nhịp, HS tập  - GV hướng dẫn chơi  - 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 2 HS lên thực hiện lại động tác.  - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương.  - GV thổi còi - HS thực hiện động tác.  - Gv  quan sát, sửa sai cho HS.  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹   - HS khởi động theo GV.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - Học sinh khuyết tật thực hiện cơ bản đúng một số động tác của bài khởi động.  - HS Chơi trò chơi.  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  - HS quan sát GV làm mẫu  - HS tiếp tục quan sát    - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹                  🚹  ĐH tập luyện theo tổ  🚹                 🚹  🚹🚹       🚹      🚹🚹  🚹       GV    🚹  - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai  - Từng tổ  lên  thi đua - trình diễn  - Chơi theo hướng dẫn    HS thực hiện kết hợp đi lại hít thở  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Điều chỉnh bổ sung sau tiết dạy ( nếu có):**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**