***Tuần 23:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 46:***

***- Học mới: Động tác Chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Tung bóng nẩy vào ô.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU: -** Trang bị cho học sinh kiến thức,kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế,phát triển năng lực định hướng,năng lực nhịp điệu.- Hướng dẫn và tổ chức HS : Thực hiện động tác chạy tại chỗ,tay ngực,vươn người **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết ,phân biệt được tên gọi từng động tác: tay ngực,chạy tại chỗ,vươn người - Biết cách đếm nhịp,cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng*** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người và trò chơi tung bóng nẩy vào ô.- Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tập.- Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng.- ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột để kẻ ô. ***- Học sinh chuẩn bị:*** Quần áo thể thao phù hợp, giày tập TT. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. *a. Mục tiêu:***Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp. + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.  A cartoon of a child doing exercises  Description automatically generated  ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Tập hợp nhóm”. ***\* Cách chơi:*** - Tập hợp lớp thành 1 vòng tròn và đi chậm theo chiều ngược chiều kim đồng hồ.- Người chỉ huy hô kết bạn kết bạn,HS đáp kết mấy kết mấy.chỉ huy có thể chọn các số (2,3,4,5…), HS sẽ tập hợp thành nhóm theo đúng số chỉ huy yêu cầu ***\* Các TH phạm quy:*** Tập hợp sai số chỉ huy yêu cầu. \* ***Câu hỏi tạo hứng thú học tập:*** + Thể dục nhịp điệu có hoạt động thi đấu không? *(Có).* + Bài thể dục nhịp điệu có thể sử dụng để biểu diễn không? *(Có).* | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả.  - GV đặt câu hỏi tạo hứng thú cho HS trả lời - Gọi HS trả lời | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  A group of people in different poses  Description automatically generated  Đội hình chơi trò chơi - Tiếp thu, ghi nhớ thực hiện tốt theo Y/C. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. - Lắng nghe câu hỏi và trả lời. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Thực hiện được kĩ thuật động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người và trò chơi tung bóng nẩy vào ô.

***b. Nội dung:*** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c.** **Sản phẩm :**Hslắng nghe,quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các nhịp động tác chạy tại chỗ, tay ngực,vươn người **.**

d***. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Giới thiệu nội dung học****:*  ***a. Động tác chạy tại chỗ.***  Cartoon of a child  Description automatically generatedN1.3 Cartoon character in orange and white shirt  Description automatically generatedN2.4  Kĩ thuật ĐT: Trích SGK trang 46.  ***b. Động tác tay ngực.***  Cartoon of a person  Description automatically generatedN1.35 A cartoon of a person with his arms out  Description automatically generatedN2.4.8  Kĩ thuật ĐT: Trích SGK trang 46.  ***c. Động tác vươn người.***  A cartoon of a person with hands on their faces  Description automatically generatedN1.3 A cartoon of a person  Description automatically generatedN2.4  Kĩ thuật ĐT: Trích SGK trang 47.  ***2. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người - Làm mẫu chậm cho học sinh quan sát. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.  ***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữa nhịp hô và động tác.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Các động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người. **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân:***  - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.   * - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp 2 - 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi:*** Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục. ***c. Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. - Phối hợp 2 - 4 động tác, yêu cầu từ chậm đến nhanh.   - Phối hợp 4 động tác, đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu.**3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Tung bóng nẩy vào ô”***  - Cách chơi, luật chơi trích SGV hình 5 trang 74 | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập: + Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. + Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. + Tập phối hợp 2 - 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đủng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu. - Chỉ dẫn HS về tư thế và cách xác định vật chuẩn. - Tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Chỉ dẫn HS phát hiện, sửa chữa sai sót trong luyện tập.  - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự tập và định hình lại động tác vừa học  🚹 🚹  🚹 🚹  ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập.  - Các nhóm lần lượt trình diễn.  ***\* Luyện tập đồng loạt:***    - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.** ***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. ***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Thay đổi yêu cầu và độí hình luyện tập theo hướng  - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyền  - Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? *(Phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu).* | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu.  - Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra, đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự luyện tập và chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 24:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 47:***

***- Luyện tập động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người.***

***- Học mới: Động tác bật tách chụm chân***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Tung bóng nẩy vào ô.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU:** -Trang bị cho học sinh kiến thức,kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế,phát triển năng lực định hướng,năng lực nhịp điệu.- Hướng dẫn và tổ chức HS : Thực hiện động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân  **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết ,phân biệt được tên gọi từng động tác: tay ngực,chạy tại chỗ,vươn người,bật tách chụm chân .- Biết cách đếm nhịp,cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng*** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chụm chân và trò chơi: Tung bóng nẩy vào ô.- Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tập.- Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng.- ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHBD, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột để kẻ ô. ***- Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. *a. Mục tiêu:***Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:**

HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.  ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động: ***“Tập hợp nhóm”.*** ***\* Cách chơi:*** - Tập hợp lớp thành 1 vòng tròn và đi chậm theo chiều ngược chiều kim đồng hồ.- Người chỉ huy hô kết bạn kết bạn, HS đáp kết mấy kết mấy.chỉ huy có thể chọn các số(2,3,4,5…)HS sẽ tập hợp thành nhóm theo đúng số chỉ huy yêu cầu ***\* Các TH phạm quy:*** tập hợp sai số chỉ huy yêu cầu. \* ***Câu hỏi tạo hứng thú học tập:*** + Thể dục nhịp điệu có hoạt động thi đấu không? *(Có).* + Bài thể dục nhịp điệu có thể sử dụng để biểu diễn không? *(Có).* | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - GV đặt câu hỏi tạo hứng thú cho HS trả lời - Gọi HS trả lời | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo chỉ huy. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  A group of people in different poses  Description automatically generated  ĐH chơi trò chơi - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. - Lắng nghe câu hỏi và trả lời. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Thực hiện được kĩ thuật động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người và trò chơi tung bóng nẩy vào ô.

***b. Nội dung:*** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c.** **Sản phẩm :**Hslắng nghe,quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các nhịp động tác bật tách chụm chân và phối hợp các đt đã học

**d*. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. luyện tập****:*  - Động tác chạy tại chỗ.  - Động tác tay ngực  - Động tác vươn người  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang 46, 47).*  ***2. Học mới***  - Động tác bật tách chụm chân.  A cartoon of a person with his arms out  Description automatically generated  N1.5 N2.4 N3.6  ***A cartoon of a person with his arms raised  Description automatically generated***N4.8  *(Chỉ dẫn kĩ thuật động tác - SGK trang 48).*  ***3. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác mới và liên hoàn các động tác đã học tiết trước.*** | - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người - Làm mẫu chậm cho học sinh quan sát. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.  ***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữa nhịp hô và động tác.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập*: Các động tác:*** *Chạy tại chỗ, Tayngực, Vươn người, Bật tách chụm chân.* **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân.***  - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.  - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp 2 - 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đủng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Tung bóng nẩy vào ô”***  A diagram of a basketball game  Description automatically generated  *(Cách chơi, tổ chức thực hiện - SGK trang 74).* | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự luyện tập và định hình lại động tác vừa học. A cartoon of a person with his arms out  Description automatically generated  ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK, liên hệ vận dụng: ***+ Câu hỏi:*** Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? ***+ Trả lời:*** *Phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu.*  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thay đổi yêu cầu và độí hình luyện tập theo hướng:  Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyền | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu.  - Vận dụng kiến thức của bài học đẻ tự kiểm tra, đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. – Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự luyện tập và chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp.  🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp |

***Tuần 24:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 48:***

***- Luyện tập: Động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người,***

***Bật tách chụm chân.***

***- Học mới : Động tác Lườn, Bật nhảy co gối***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Tung bóng nẩy vào ô.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU:** -Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu.- Hướng dẫn và tổ chức HS: Thực hiện động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết, phân biệt được tên gọi từng động tác: Tay ngực, Chạy tại chỗ, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng*** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác Tay ngực, Chạy tại chỗ, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. - Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tập.- Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng.- ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột để kẻ ô. ***- Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. *a. Mục tiêu:***Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.  ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động: ***“Tập hợp nhóm”.*** ***\* Cách chơi:*** - Tập hợp lớp thành 1 vòng tròn và đi chậm theo chiều ngược chiều kim đồng hồ.- Người chỉ huy hô kết bạn kết bạn, HS đáp kết mấy kết mấy.chỉ huy có thể chọn các số(2,3,4,5…)HS sẽ tập hợp thành nhóm theo đúng số chỉ huy yêu cầu ***\* Các TH phạm quy:*** tập hợp sai số chỉ huy yêu cầu. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo chỉ huy. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  A group of people in different poses  Description automatically generated  ĐH chơi trò chơi - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. - Lắng nghe câu hỏi và trả lời. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Thực hiện được kĩ thuật động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người và trò chơi tung bóng nẩy vào ô.

***b. Nội dung:*** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c.** **Sản phẩm :**Hslắng nghe,quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các nhịp động tác bật tách chụm chân và phối hợp các đt đã học d***. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***I. Giới thiệu nội dung kiến thức.***  ***1. Ôn tập****:*  - Động tác chạy tại chỗ.  - Động tác tay ngực  - Động tác vươn người  - Động tác bật tách chụm chân.  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang 46, 47, 48).*  ***2. Học mới:***  ***a. Động tác Lườn:***  A cartoon of a person stretching  Description automatically generated A cartoon of a person with his arms out  Description automatically generated  N1.3.5.7 N2.4.6.8  N5.7 giống N1.3 nhưng đổi bên.  ***b. Động tác Bật nhảy co gối:***  A cartoon of a person running  Description automatically generated A cartoon of a person with her arms out  Description automatically generated  N1.3 N2.4  *(Chỉ dẫn kĩ thuật động tác - SGK trang 51, 52).*  ***II. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác mới và liên hoàn các động tác đã học.*** | - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người - Làm mẫu chậm cho học sinh quan sát. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.  ***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữa nhịp hô và động tác.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập*: Các động tác:*** *Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối.* **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân.***  - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.  - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp 2 - 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Tung bóng nẩy vào ô”***  A diagram of a basketball game  Description automatically generated  *(Cách chơi, tổ chức thực hiện - SGK trang 74).* | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự luyện tập và định hình lại động tác vừa học.  A cartoon of a person stretching  Description automatically generated A cartoon of a person stretching  Description automatically generated  ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** ***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. ***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK, liên hệ vận dụng: Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? *(Phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu).*  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thay đổi yêu cầu và độí hình luyện tập theo hướng:  Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyền | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu.  - Vận dụng kiến thức của bài học đẻ tự kiểm tra, đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. – Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự luyện tập và chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 25:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 1: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 49:***

***- Luyện tập: Động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người,***

***Bật tách chụm chân.***

***- Học mới : Động tác Lườn, Bật nhảy co gối***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU:** -Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu.- Hướng dẫn và tổ chức HS: Thực hiện động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết, phân biệt được tên gọi từng động tác: Tay ngực, Chạy tại chỗ, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng*** - Thực hiện cơ bản đúng các động tác Tay ngực, Chạy tại chỗ, Vươn người, Lườn, Bật nhảy co gối. - Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tập.- Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng.- ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHDH, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột để kẻ ô. ***- Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập theo nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. *a. Mục tiêu:***Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. ***b. Nội dung:*** Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.  ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động: ***“Nắm chân di chuyển ngang”.***    *(Cách chơi, tổ chức thực hiện - SGK trang 50).* | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo chỉ huy. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. - Lắng nghe câu hỏi và trả lời. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. *a. Mục tiêu:*** Thực hiện được kĩ thuật động tác Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối và trò chơi Đội nào khéo hơn.

***b. Nội dung:*** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c.** **Sản phẩm :**Hslắng nghe,quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các nhịp động tác lườn , bật nhảy co gối và phối hợp các đt đã học **d*. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***I. Giới thiệu nội dung kiến thức.***  ***1. Ôn tập****:*  - Động tác Chạy tại chỗ.  - Động tác Tay ngực  - Động tác Vươn người  - Động tác Bật tách chụm chân.  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang 46, 47, 48).*  ***2. Học mới:***  ***a. Động tác Lườn:***  A cartoon of a person stretching  Description automatically generatedA cartoon of a person with his arms out  Description automatically generated  N1.3.5.7 N2.4.6.8  N5.7 giống N1.3 nhưng đổi bên.  ***b. Động tác Bật nhảy co gối:***  A cartoon of a person running  Description automatically generatedA cartoon of a person with her arms out  Description automatically generated  N1.3 N2.4  *(Chỉ dẫn kĩ thuật động tác - SGK trang 51, 52).*  ***II. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác mới và liên hoàn các động tác đã học.*** | - Nhắc lại tên bài tập ôn, nhấn mạnh then chốt kĩ thuật động tác. - Hướng dẫn học sinh ôn tập đồng loạt. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác Lườn, Bật nhảy co gối. - Làm mẫu chậm cho học sinh quan sát. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.  ***b. Nội dung:*** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó và khắc sâu kiến thức. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữa nhịp hô và động tác.

d***. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập*: Các động tác:*** *Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối.* **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân.***  - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng.  - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp 2 - 4 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên đếm nhịp (từ chậm đến nhanh) giúp bạn luyện tập từng động tác và phối hợp 4 động tác. ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Đội nào khéo hơn”***    *(Cách chơi, tổ chức thực hiện - SGK trang 54).* | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự luyện tập và định hình lại động tác vừa học.  A cartoon of a person stretching  Description automatically generated A cartoon of a person stretching  Description automatically generated  ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Yêu cầu đúng tư thế, đúng hướng, đảm bảo tính liên tục.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** ***a. Mục tiêu:***Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. ***b. Nội dung:*** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK, liên hệ vận dụng: Luyện tập Bài thể dục nhịp điệu có tác dụng gì? *(Phát triển thể lực chung, năng lực liên kết động tác và nhịp điệu).*  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Thay đổi yêu cầu và độí hình luyện tập theo hướng:  Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Thể dục nhịp điệu là môn Thể dục vận động các động tác theo nhạc một cách nhịp nhàng và uyển chuyền | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.  - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu.  - Vận dụng kiến thức của bài học đẻ tự kiểm tra, đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập. – Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự luyện tập và chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 25:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 50:***

***- Luyện tập động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật***

***tách chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối***

***- Học mới: Động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU: -** Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực định hướng,năng lực nhịp điệu. - Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao của bài thể dục nhịp điệu. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết, phân biệt được tên gọi từng động tác: Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.- Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng:*** - Thực hiện tương đối tốt các động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người,lườn,bật nhảy co gối.- Thực hiện cơ bản đúng động tác di chuyển chéo,bật nhảy tay cao,bết cách chơi trò chơi đội nào khéo hơn.- Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tậpvà rèn luyện tư thế đúng. - Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng. - ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHBD, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột. - ***Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động:Nắm chân di chuyển ngang. ***Cách chơi:*** chia lớp thành nhiều đội, số lượng bằng nhau đứng thành hàng ngang chân rộng bằng vai, gập thân và tay nắm vào cổ chân 2 bạn bên cạnh. Khi có tín hiệu thì xuất phát, đội nàovề trước hàng ngũ ngay ngắn ít phạm quy là thắng cuộc. ***Các TH phạm quy***: Tay rời cổ chân bạn, không vòng qua đích, không di chuyển ngang. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ thực hiện tốt theo Y/C. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. a. Mục tiêu:** Thực hiện được kĩ thuật động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.

**b. Nội dung:** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c.** **Sản phẩm :**Hslắng nghe,quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các nhịp động tác di chuyển chéo, bật nhảy tay cao và phối hợp các đt đãhọc d**. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Luyện tập****:*  ***1. Ôn tập****:*  - Động tác Chạy tại chỗ.  - Động tác Tay ngực  - Động tác Vươn người  - Động tác Bật tách chụm chân.  - Động tác Lườn.  - Động tác Bật nhảy co gối.  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang 46, 47, 48, 51).*  ***2. Học mới:***  - Động tác di chuyển chéo  A pair of sticks on a white background  Description automatically generated  N1.3 N2.4  A cartoon of a person with arms out  Description automatically generated A cartoon of a person doing a pose  Description automatically generated  N5.7 N6.8  - Động tác bật nhảy tay cao  N1..5 A cartoon of a person with her arms crossed  Description automatically generatedN2.6    A cartoon of a person with his arms raised  Description automatically generatedN3.7 A cartoon of a person  Description automatically generated N4.8  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang 52)* ***3. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | - Nhắc lại tên bài tập ôn, nhấn mạnh then chốt kĩ thuật động tác. - cho học sinh ôn tập đồng loạt. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao. - Làm mẫu chậm cho học sinh quan sát. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | Lắng nghe tên bài tập ôn và thực hiện theo nhiệm vụ được giao.  - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện phối hợp được các động tác đã học. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần tính nhịp điệu của động tác. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữ nhịp hô và động tác. Bài tập có tính liên kết giữa các động tác, tỉnh nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người

d**. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  -Tập liên hoàn các động tác đã được học.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:**  ***a. Luyện tập cá nhân.*** - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp các động tác đã học trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên hô, quan sát, sửa sai khi luyện tập bài thể dục nhịp điệu.  ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Đội nào khéo hơn”*** - Cách chơi, luật chơi trích SGV hình 5 trang 81. | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. + Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. + Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. + Tập phối hợp 8 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lóp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự tập và định hình lại động tác vừa học    ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Thay đổi yêu cầu và độí hình luyện tập theo hướng  - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.  - Em hãy cho biết sự khác nhau giữa Bài thể dục liên hoàn và Bài thể dục nhịp điệu? - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu. - Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra, đánh giá kết quả. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Dặn dò HS chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 26:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 51:***

***- Luyện tập động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách***

***chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối, Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU: -** Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu. - Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập 8 động tác của bài thể dục nhịp điệu. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết, phân biệt được tên gọi từng động tác. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng:*** - Thực hiện tương đối tốt các động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người,lườn,bật nhảy co gối.- Thực hiện cơ bản đúng động tác di chuyển chéo,bật nhảy tay cao,bết cách chơi trò chơi đội nào khéo hơn.- Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tậpvà rèn luyện tư thế đúng. - Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng. - ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHBD, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột. - ***Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động:Nắm chân di chuyển ngang. ***Cách chơi:*** chia lớp thành nhiều đội, số lượng bằng nhau đứng thành hàng ngang chân rộng bằng vai, gập thân và tay nắm vào cổ chân 2 bạn bên cạnh. Khi có tín hiệu thì xuất phát, đội nàovề trước hàng ngũ ngay ngắn ít phạm quy là thắng cuộc. ***Các TH phạm quy***: Tay rời cổ chân bạn, không vòng qua đích, không di chuyển ngang. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ thực hiện tốt theo Y/C. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. a. Mục tiêu:** Thực hiện được kĩ thuật động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.

**b. Nội dung:** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các động tác của bài TD nhịp điệu.

**d.Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Luyện tập****:*  ***1. Ôn tập****:*  - Động tác Chạy tại chỗ.  - Động tác Tay ngực  - Động tác Vươn người  - Động tác Bật tách chụm chân.  - Động tác Lườn.  - Động tác Bật nhảy co gối.  - Động tác di chuyển chéo  - Động tác bật nhảy tay cao  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang46, 47. 48, 51, 52)* ***3. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | - Nhắc lại tên bài tập ôn, nhấn mạnh then chốt kĩ thuật động tác. - cho học sinh ôn tập đồng loạt. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | Lắng nghe tên bài tập ôn và thực hiện theo nhiệm vụ được giao.  - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện phối hợp được các động tác đã học. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần tính nhịp điệu của động tác. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữ nhịp hô và động tác. Bài tập có tính liên kết giữa các động tác, tỉnh nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người

d**. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Tập liên hoàn các động tác đã được học.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân.*** - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp các động tác đã học trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên hô, quan sát, sửa sai khi luyện tập bài thể dục nhịp điệu.  ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Đội nào khéo hơn”*** - Cách chơi, luật chơi trích SGV hình 5 trang 81. | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. + Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. + Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. + Tập phối hợp 8 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lóp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự tập và định hình lại động tác vừa học    ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.  - Em hãy cho biết sự khác nhau giữa Bài thể dục liên hoàn và Bài thể dục nhịp điệu? - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu. - Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra, đánh giá kết quả. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Dặn dò HS chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 26:***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 2: BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU**

***Tiết 52:***

***- Luyện tập động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách***

***chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối, Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.***

***- Trò chơi phát triển khéo léo: Đội nào khéo hơn.***

**I. MỤC TIÊU** - **YÊU CẦU CẦN ĐẠT: 1. MỤC TIÊU: -** Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng thực hành bài thể dục nhịp điệu.- Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực định hướng, năng lực nhịp điệu. - Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập 8 động tác của bài thể dục nhịp điệu. **2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT: *a. Kiến thức:*** - Biết được mục đích của bài tập thể dục.- Nhận biết, phân biệt được tên gọi từng động tác. - Biết cách đếm nhịp, cách thực hiện các động tác mang tính nhịp điệu.- Nhận biết được 1 số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách sửa chữa.- Biết cách tự tập luyện và phối hợp nhóm để tập luyện.- Biết lựa chọn và sử dụng TCVĐ để phát triển các tố chất thể lực.- Biết cách vận dụng bài thể dục để tự rèn luyện sức khỏe. ***b. Kĩ năng:*** - Thực hiện tương đối tốt các động tác tại chỗ,động tác tay ngực,động tác vươn người,lườn,bật nhảy co gối.- Thực hiện cơ bản đúng động tác di chuyển chéo,bật nhảy tay cao,bết cách chơi trò chơi đội nào khéo hơn.- Phát hiện và tự sửa chữa được 1 số sai sót đơn giản trong tập luyện.- Thực hành được bài tập theo nhịp hô để rèn luyện thể chất. ***c. Thể lực:*** Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực nhịp điệu. ***d. Thái độ:*** - Chủ động chia sẻ kinh nghiệm học tập và tích cực hợp tác với bạn bè trong luyện tậpvà rèn luyện tư thế đúng. - Có thói quen và nhu cầu tự tập luyện hàng ngày. **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:** - ***Địa điểm:*** Sân trường hoặc nhà đa năng. - ***Giáo viên chuẩn bị:*** KHBD, tranh ảnh, trang phục TT, còi, phấn kẻ hoặc vôi bột. - ***Học sinh chuẩn bị:*** Trang phục thể thao phù hợp. **III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:** - Phương pháp dạy học: Làm mẫu, phân tích, tập luyện, trò chơi và thi đua. - Hình thức dạy học: Luyện tập đồng loạt (tập thể), luyện tập cá nhân, cặp đôi và luyện tập nhóm. **IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC: 1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút. a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động:Nắm chân di chuyển ngang. ***Cách chơi:*** chia lớp thành nhiều đội, số lượng bằng nhau đứng thành hàng ngang chân rộng bằng vai, gập thân và tay nắm vào cổ chân 2 bạn bên cạnh. Khi có tín hiệu thì xuất phát, đội nàovề trước hàng ngũ ngay ngắn ít phạm quy là thắng cuộc. ***Các TH phạm quy***: Tay rời cổ chân bạn, không vòng qua đích, không di chuyển ngang. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.  - Tiếp thu, ghi nhớ thực hiện tốt theo Y/C. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút. a. Mục tiêu:** Thực hiện được kĩ thuật động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.

**b. Nội dung:** Hướng dẫn học sinh phương pháp quan sát, hình thức luyện tập. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe, quan sát, ghi nhớ được hình ảnh và biết thực hiện các động tác của bài TD nhịp điệu.

d**. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Luyện tập****:*  ***1. Ôn tập****:*  - Động tác Chạy tại chỗ.  - Động tác Tay ngực  - Động tác Vươn người  - Động tác Bật tách chụm chân.  - Động tác Lườn.  - Động tác Bật nhảy co gối.  - Động tác di chuyển chéo  - Động tác bật nhảy tay cao  *(Chỉ dẫn kĩ thuật - SGK trang46, 47. 48, 51, 52)* ***3. Hướng dẫn học sinh thực hiện động tác.*** | - Nhắc lại tên bài tập ôn, nhấn mạnh then chốt kĩ thuật động tác. - cho học sinh ôn tập đồng loạt. - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu về cấu trúc, nhịp điệu, nhịp đếm, trình tự thực hiện từng nhịp các động tác Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao. - Hướng dẫn HS thực hiện kĩ thuật động tác. + Chỉ dẫn HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. + Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập. | Lắng nghe tên bài tập ôn và thực hiện theo nhiệm vụ được giao.  - Quan sát động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện. - Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Hs lắng nghe chỉ dẫn và sửa sai theo yêu cầu.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 17 phút.**

**a. Mục tiêu:** Hình thành và phát triển ở HS tính tích cực, chủ động trong học tập, khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập. Thực hiện phối hợp được các động tác đã học. **b. Nội dung:** Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp. Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần tính nhịp điệu của động tác. **c. Sản phẩm:** Hs có sự phối hợp nhịp nhàng giữ nhịp hô và động tác. Bài tập có tính liên kết giữa các động tác, tỉnh nhịp điệu khi phối hợp giữa tay, chân và thân người

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:**  Tập liên hoàn các động tác đã được học.  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập: *a. Luyện tập cá nhân.*** - Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. - Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. - Tập phối hợp các động tác đã học trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tốc và tăng dần tính nhịp điệu ***b. Luyện tập cặp đôi.*** Luân phiên hô, quan sát, sửa sai khi luyện tập bài thể dục nhịp điệu.  ***c. Luyện tập nhóm***. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“ Đội nào khéo hơn”*** - Cách chơi, luật chơi trích SGV hình 5 trang 81. | - Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. + Tập từng nhịp kết hợp đếm nhịp to, rõ ràng. + Tập phối hợp các nhịp trong từng động tác theo nhịp tự hô từ chậm đến nhanh. + Tập phối hợp 8 động tác trong mỗi lần thực hiện; luyện tập theo đúng thứ tự các động tác và tăng dần tính nhịp điệu. - Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lóp. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện động tác. - Quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ hoàn thành bài tập. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách chơi. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. - Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua | - Hs lắng nghe. - Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. ***\* Luyện tập cá nhân:*** - Tự tập và định hình lại động tác vừa học    ***\* Luyện tập cặp đôi:*** - Một người tập 1 người quan sát và phát hiện lỗi sai sau đó đổi người tập.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  \*  ***Luyện tập nhóm:*** - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập. - Các nhóm lần lượt trình diễn.  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  Đội hình luyện tập.  - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ, đoàn kết. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.** **a. Mục tiêu:**Hình thành và phát triển năng lực tự học, tự luyện tập, vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và yêu cầu thực tiễn của cuộc sống. **b. Nội dung:** Giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm và tự luyện tập ở nhà. Thực hành kiến thức, kĩ năng mới trong điều kiện mới, tình huống mới.

**c. Sản phẩm:** Vận dụng các kiến thức đã học để phục vụ HĐ học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ vận dụng.  - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập thể dục buổi sáng và vui chơi cùng các bạn. | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng khả năng kết hợp giữa tay và chân, tăng tính nhịp điệu, hạn chế khả năng quan sát lẫn nhau của HS, thay đổi hướng của đội hình luyện tập  - Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.  - Em hãy cho biết sự khác nhau giữa Bài thể dục liên hoàn và Bài thể dục nhịp điệu? - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện các bài tập theo yêu cầu vận dụng của GV. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV. - Sử dụng bài tập để rèn luyện tư thế, rèn luyện năng lực liền kết vận động và nhịp điệu. - Vận dụng kiến thức của bài học để tự kiểm tra, đánh giá kết quả. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Dặn dò HS chuẩn bị cho tiết học sau. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà và chẩn bị bài mới. - Gv hô khẩu hiệu to, rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình xuống lớp  - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

***Tuần 27:***

**TIẾT 53: KIỂM TRA - ĐÁNH GIÁ GIỮA KÌ II (BÀI TẬP THỂ DỤC)**

***Nội dung kiểm tra, đánh giá: Bài thể dục nhịp điệu 8 động tác: Chạy tại chỗ, Tay ngực, Vươn người, Bật tách chụm chân, Lườn, Bật nhảy co gối, Di chuyển chéo, Bật nhảy - tay cao.***

**I. Mục tiêu bài học:**

**1. Mục tiêu:** -Tổ chức và hướng dẫn học sinh thực hiện được bài thể dục nhịp điệu.

- Xử lí được một số tình huống phối hợp với đồng đội trong luyện tập.

**2. Kiến thức:**

Hoàn thành của bài thể dục nhịp điệu 8 động tác. **3. Kĩ năng:** Thực hiện thuần thục bài thể dục nhịp điệu và xử lí được một số tình huống phối hợp với đồng đội. **4. Thể lực:** Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay ngực, năng lực liên kết vận động và năng lực định hướng.

**5. Thái độ:** - Tích cực rèn luyện phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác.

- Hình thành ý thức chăm chỉ cho học sinh, rèn cho học sinh tính chủ động hoàn thành lượng vận động, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- Thể hiện sự yêu thích môn thể dục nhịp điệu.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị:

+ Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phục thể thao, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị:

+ Sân tập vệ sinh sạch sẽ.

+ Trang phục thể thao, ghế ngồi GV - HS.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Kiểm tra theo nhóm 2 - 3 học sinh/1 lần

- Hình thức dạy học chính: HS đứng quay lưng vào nhau để thực hiện.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.** **a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho người học và từng bước làm quen với bài học. Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động bình thường sang trạng thái hoạt động TDTT chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn. **b. Nội dung:**  Giới thiệu nội dung tiết học, thu hút sự tập trung chú ý của HS. Khởi động cơ thể sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp. **c. Sản phẩm:** HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.*** ***a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo địa hình tự nhiên. + Xoay các khớp.  + Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:*** - Trò chơi hỗ trợ khởi động:Nắm chân di chuyển ngang. | - GV nắm bắt tình hình lớp học và đặc điểm của HS. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. - Di chuyển để dễ quan sát - nhắc nhở - sửa sai kĩ thuật động tác. - Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện. - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV. - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 5 phút. a. Mục tiêu:** Thực hiện được bài thể dục liên hoàn. Tổ chức cho HS ôn tập ND kiểm tra. **b. Nội dung:** Xem lại tranh bài thể dục nhịp điệu. Tổ chức luyện tập dưới sự chỉ đạo của GV. **c. Sản phẩm:** Hs thực hiện được bài thể dục nhịp điệu

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***1. Ôn tập nội dung kiểm tra****:*  - Bài thể dục nhịp điệu. (Trích hình vẽ SGK) ***2. Giới thiệu hình thức kiểm tra - đánh giá.*** - **Hình thức:** Kiểm tra trực tiếp mỗi nhóm 3 học sinh đứng ở 3 đỉnh tam giác quay lưng vào nhau | - Gv cho HS đồng loạt tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - Chỉ dẫn sai sót thường gặp trong tập luyện và cách sửa. | - Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.- Thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên. |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 25 phút.**

**a. Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng và đẹp bài thể dục nhịp điệu.

**b. Nội dung:** Hướng dẫn trình tự, hình thức tập luyện. Tổ chức kiểm tra, đánh giá.

**c. Sản phẩm:** Hs thực hiện tốt bài thể dục nhịp điệu

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Luyện tập:** *Bài thể dục nhịp điệu.* **2. Tổ chức thực hiện:**  ***\* Nội dung kiểm tra đánh giá:***  **“**Bài thể dục nhịp điệu”.  ***\* Cách đánh giá xếploại:*** *-* ***Nam - Nữ:*** *Xếp loại Đạt (Đ):* Thuộc bài thể dục nhịp điệu, các động tác thực hiện thể hiện rõ được nhịp điệu, biên độ và phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân, thân người.  *-* ***Nam - nữ:*** *Xếp loại Chưa đạt (cđ):*  - Chưa thuộc bài thể dục nhịp điệu  - Chưa cố gắng nỗ lực trong quá trình học tập.  - Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác hoặc ý thức trong giờ học chưa tốt, chưa thực hiện tốt nội quy - kỷ luật giờ học. | - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập và kiểm tra - đánh giá. - Hướng dẫn hs thực hiện nội dung kiểm tra. - Tổ chức kiểm tra đánh giá theo nội dung yêu cầu. - Động viên hs hoàn thành nội dung kiểm tra đánh giá. - Công bố kết quả kiểm tra. - Nhận xét, đánh giá, xếp loại hs. - Tuyên dương hs hoàn thành tốt nội dung kiểm tra. | - Hs lắng nghe. - Liên hoàn các động tác của bài thể dục nhịp điệu đã học - Thực hiện theo y/c  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình luyện tập  🚹 🚹  🚹  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚺 🚺  ĐH kiểm tra, đánh giá |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3 phút.**

**a. Mục tiêu:**Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào rèn luyện sức khỏe hàng ngày. Biết kết hợp với nhạc để tạo hứng thú khi tập luyện.

**b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

**c. Sản phẩm :** Vận dụng để luyện tập vui chơi và rèn luyện sức khỏe

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hướng dẫn hs vận dụng bài thể dục nhịp điệu rèn luyện sức khỏe hàng ngày.  - Phối hợp với âm nhạc trong tập luyện | - Hướng dẫn hs vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tự luyện hoặc cùng các bạn và người thân trong gđ.  - Hướng dẫn hs tự đánh giá kết quả luyện tập. | - [Vận dụng bài tập để cùng bạn luyện tập và vui chơi.](https://blogtailieu.com/bo-60-tro-choi-power-point/) - Tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 4 phút.**

**a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể từ trạng thái hoạt động TDTT về trạng thái hoạt động bình thường. Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tìm kiếm thông tin, biết liên hệ với những hoạt động vận động trong học tập và đời sống. **b. Nội dung:** Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia hoạt động. Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

**c. Sản phẩm:** Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái tạo ra nhu cầu cần tìm hiểu kiến thức, ham học tập và tập luyện TDTT

**d. Tổ chức thực hiện**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hồi tĩnh: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia vận động: Cúi thả lỏng, rũ chân tay,rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động luyện tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và tập luyện. - Hô - đáp khẩu hiệu. | -Gv hướng dẫn lớp thả lỏng các cơ, khớp đã tham gia vào vận động. - Gv nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên hs kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK, ôn bài tại nhà - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | 🚹🚹🚹🚹🚹 🚺🚺🚺🚺🚺 🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình xuống lớp - Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn. - Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện bài tập. - Hs hô to - rõ ràng, đều nhịp. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG**  **Nguyễn Văn Thưởng** | **TỔ TRƯỞNG**  **Nguyễn T. Bích Hằng** | **NGƯỜI SOẠN**  **Nguyễn T. Kim Nhung** |