***Ngày dạy: 24/1/2022***

**CHỦ ĐỀ 4: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN**

**Tiết 41: + Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 23.**

**+ Học từ nhịp 24 đến nhịp 30.**

**+ Trò chơi: “Chuyển bóng nhanh về đích. ”**

**I. Mục tiêu bài học:**

**1.Kiến thức:**

Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 24 tới nhịp 30)và tự tổ chức trò chơi vận động.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

**-**Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác bài thể dục liên hoàn ( từ nhịp 24 - nhịp 30). Trò chơi phát triển sự khéo léo:Chuyển bóng nhanh về đích.

-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: Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23, và tự tổ chức trò chơi vận động

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.Thực hiện được bài TD từ nhịp 24 đến nhip 30.

**3.Về phẩm chất:**

**-**Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

-Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

-Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

-Sân tập vệ sinh sạch sẽ, chuẩn bị dụng cụ cho tiết học, bàn ghế Gv.

-Giáo viên chuẩn bị:

+Tranh ảnh.

+Chuẩn bị bài soạn theo KHGD.

+ Trang phụ thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III.Phương pháp và hình thức dạy học:**

-Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

-Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt , tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi.

**IV.Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **1.Hoạt động mở đầu**  **- 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.  **-Nội dung:**Khởi động các khớp và một số bài tập bổ trợ.  **-Sản phẩm:**Các khớp linh hoạt,tinh thần thoải mái,cơ thể sinh nhiệt.  **- Tổ chức thực hiện**  **a- Nhận lớp:**  **-**Hoạt động của cán sự lớp**:**  **+** Cán sự lớp tập trung lớp- kiểm tra sĩ số.  + Báo cáo sĩ số và tình hình lớp học.  -Hoạt động của giáo viên:  **+**Giáo viên nhận lớp-kiểm tra tình hình lớp học.  +Giới tiệu bài học-phổ biến nhiệm vụ ,yêu cầu giờ học.  **b-Khởi động chung +chuyên môn:**  **-**Chạy khởi động một vòng sân.  -Xoay các khớp:khớp cổ,cổ tay- cổ chân,khớp khuỷu tay,khớp vai,khớp hông,khớp gối.  -Ép dây chằng dọc,  ép dây chằng ngang.  -Các động tác bổ trợ:  +Chạy bước nhỏ.  +Chạy nâng cao đùi.  +Chạy đạp sau. | 8ph  100-150m  4lx8n  1đ.tác  4lx8n  1đ.tác  1lx20m  1lx20m  1lx20m | -Gv nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. –Hỏi thăm sức khỏe và tình hình học tập của lớp học.  -Kiểm tra trang phục-dụng cụ tập luyện.  -Gv hướng dẫn học sinh khởi động.  -Di chuyển để dễ quan sát- nhắc nhở-sửa sai kĩ thuật động tác.  -Động viên học sinh tích cực trong tập luyện. | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình nhận lớp.  -Cán sự lớp tập trung lớp-kiểm tra- báo cáo sĩ số và tình hình lớp học.  -Hs lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy.  -Hs thực hiện khởi động theo hướng dẫn của cán sự lớp và Gv.  -Tự giác- tích cực trong luyện tập.  -Lắng nghe và thực hiện theo yêu cầu .  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình khởi động.    Đội hình tập luyện. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  -**Mục tiêu**:Hs thuộc từ nhịp 1-23 của bài thể dục liên hoàn.Bước đầu nắm được từ nhịp 24-30.  -**Nội dung**: Ôn lại từ nhịp 1-23 của bài thể dục.GV cho học sinh quan sát vi deo quay mẫu và thực hiện chậm cho học sinh quan sát, giao nhiệm vụ cho hs, yêu cầu học sinh thực hiện và ôn tập cá nhân ,theo nhóm.  -**Sản phẩm**:Hs lắng nghe,tiếp thu và vận dụng được các động tác đã học.  **-Tổ chức thực hiện**  \*Giới thiệu nội dung bài học .  \*Ôn bài TD liên hoàn từ nhịp 1 đến nhip 23.  \*Học bài TD từ nhịp 24 đến nhịp 30.  **C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-22-25-59-95.jpg** | 10 ph | -Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của Gv.  -Chỉ dẫn hs những sai sót thường gặp trong khi tập luyện.  -Gv phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác bài TD từ nhịp 24 đến nhịp 30.  -Gv quan sát sửa sai cho từng hs.  -Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | Đội hình tập luyện.  -Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  -Hs nhận nhiệm vụ mới.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu động tác.*  -Hs chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.  -Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| **3.Hoạt động luyện tập:**  **-Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kĩ thuật động tác.Phát hiện được những sai lầm thường mắc và biết sửa sai cho mình,cho bạn.  **-Nội dung:**Chuẩn bị sân tập, hướng dẫn tập luyện.  **-Sản phẩm:**Học sinh thực hiện đúng động tác.  **-Tổ chức thực hiện:**  \*Luyện tập: Thực hiện được bài TD từ nhịp 24 đến nhịp 30.  \*Trò chơi phát triển sự khéo léo:Chuyển bóng nhanh về đích. | 17 ph. | - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.  - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.  - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.  - Sửa sai cho học sinh.  -Gv giới thiệu trò chơi.- Gv hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi.  -Tổ chức trò chơi theo hình thức thi đấu.  -Quan sát-theo dõi và công bố kết quả của từng đội.  -Khen thưởng đội thắng và động viên đội thua.  -Hướng dẫn hs tự tập luyện tại nhà. | - Hs lắng nghe.  - Tập luyện theo cá nhân.  - Tập luyện theo cặp đôi .  - Tập luyện theo nhóm.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  Đội hình tập luyện.  **C:\Users\MyPC\Downloads\Screenshot_2021-07-17-22-26-49-97.jpg**  Đội hình chơi trò chơi.  Hs chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |
| **4.Hoạt động vận dụng:**  **-Mục tiêu:**Giúp Gv đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của h/s.Ứng dụng trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hàng ngày.  **-Nội dung:**Nghe Gv hướng dẫn-H/s thực hiện.  **-Sản phẩm**: Hs thực hiện đúng động tác.  **-Tổ chức thực hiện:**  Luyện tập:Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 30. | 5 ph | - Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế.  - Đặt câu hỏi để hs liên hệ và vận dụng.  - Hướng dẫn hs vận dung các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng.  - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  **🚹**  Đội hình tập luyện nhóm  - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện. |
| **5. Hoạt động hồi tĩnh và giao nhiệm vụ về nhà.**  **-Mục tiêu:**Đưa cơ thể từ hoạt động TDTT về trạng thái bình thường.  **-Nội dung:**Thả lỏng các cơ- khớp đã tham gia hoạt động.  **-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.  \*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 về các hoạt động học tập vàgiao nhiệm vụ học tập về nhà  +RLTT-Đẩy mạnh học tập.  +RLTT-Bảo vệ Tổ Quốc.  +RLTT- Kiến thiết đất nước.  Thể dục- Khỏe !” | 5 ph  4lx8n  4lx8n  4lx8n  1 lần | - 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 hồi tĩnh  Hs thực hiện theo hướng dẫn của Gv.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình xuống lớp  -Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv.  -Hs nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện.  -Hs hô to-rõ ràng, đều nhịp. |