**ĐỘNG TÁC CHÂN, LƯỜN – TRÒ CHƠI**

**I. Yêu cầu cần đạt**

- Thực hiện được động tác vươn thở; động tác tay, chân, lườn của bài thể dục PTC.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**II. Địa điểm – Đồ dùng dạy học**

**- Địa điểm:** Trên sân trường, vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn

**- Đồ dùng dạy học**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

**III. Các hoạt động dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **T. G** | **S. L** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  **1.Nhận lớp**  - Kiểm tra sĩ số lớp  - Kiểm tra sức khỏe HS  - Phổ biến nội dung yêu cầu bài học.  **2. Khởi động**  a) Khởi động  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...    b) Trò chơi “*đèn xanh đèn đỏ”*  TC đèn xanh đèn đỏ  **II. Hình thành kiến thức mới:**  - Động tác chân  chân  - Động tác lườn  lườn  **III. Luyện tập**  -Tập đồng loạt  - Tập theo tổ nhóm  - Tập theo cặp đôi  - Thi đua giữa các tổ  - Trò chơi “ném trúng đích”.  TC ném trúng đích  - Bài tập PT thể lực:  **IV. Vận dụng:**  **- Quan sát tranh và trả lời câu hỏi**  lườn  - Thả lỏng cơ toàn thân.  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà  - Xuống lớp | 5’  10’  15’  5’ | 2x8  1 x8  1x8 | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh.  - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi  - Cho HS quan sát tranh  - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu  - Hô nhịp kết hợp tập cho HS thực hiện theo các động tác.  - GV cùng HS nhận xét, nhắc những chỗ thường sai  - Lần 1, 2: GV điều khiển kết hợp nhắc nhở cách thực hiện  - Lần 3,4: yêu cầu cán sự lớp điều khiển  - GV quan sát, nhắc nhở giúp đỡ  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS  - Phân công tập theo cặp đôi  - Quan sát sửa sai  - Tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.  - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thở và chơi chính thức cho HS.  - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật  - Cho HS bật cao tại chỗ hai tay chống hông 10 lần  ? Hình này thể hiện động tác gì?  - Nhận xét.  - GV hướng dẫn  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau. | - LT báo cáo cho GV  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  Δ  - Thực hiện khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 Δ  - HS Chơi trò chơi.  - Đội hình HS quan sát tranh  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Tập theo GV  - Lắng nghe  - Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 Δ  ĐH tập luyện theo tổ  🚹 🚹  🚹🚹 🚹 🚹🚹  🚹 GV 🚹  - HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai  - Từng tổ lên thi đua - trình diễn  - Chơi theo hướng dẫn  🚹🚹🚹 -- --------  🚹🚹🚹 -----------  🚹  - Thực hiện bật cao tại chỗ  - HS trả lời  - HS thực hiện thả lỏng  - Lắng nghe |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------