**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 chânchân- Động tác lườnlườn**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’ | 2x81 x81x8 | 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. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 ΔĐH 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:**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------