**Ngày soạn:**

**Ngày dạy :**

**Bài 3: GIẬM CHÂN TẠI CHỖ, ĐỨNG LẠI.**

**( tiết 4)**

**I. Yêu cầu cần đạt**

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

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

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

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện giậm chân tại chỗ, đứng lại trong sách giáo khoa và quan sát động tác mẫu của giáo viên.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.

Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

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

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao.

 **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

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

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **T. gian** | **S. lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**Nhận lớpKhởi động- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi “nhảy đúng nhảy nhanh”TC nhảy đúng nhảy nhanh**II. Phần cơ bản:****- Kiến thức.**- Ôn động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.-**Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo nhóm 2 ngườiTập cá nhânThi đua giữa các tổ- Trò chơi “đi trên vạch”.TC đi trên vạch- Bài tập PT thể lực: **- Vận dụng:** **III.Kết thúc**- Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà- Xuống lớp | 5 – 7’2-3’16-18’3-5’4- 5’ | 2x8N1 lần 2 lần2 lần 2 lần 1 lần 2 lần | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học- GV HD học sinh khởi động.- GV hướng dẫn chơiGV nhắc lại cách thực hiện và phân tích kĩ thuật động tác.Cho 1 HS lên thực hiện động tác giậm chân tại chỗ, đứng lại.GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương- GV hô - HS tập theo GV.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS- Phân công tập theo cặp đôiGV Sửa sai- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi thử và chính thức cho HS. - Nhận xét tuyên dương và sử phạt người phạm luật- Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30 nhịp sau đó di chuyển 15m - Yêu cầu HS thực hiện BT3.? có được tập thể dục ngay sau khi ăn no?- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.- VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 - HS khởi động theo GV.- HS Chơi trò chơi.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 3 |
| 2 | 4 |

🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 🚹- HS nghe và quan sát GV🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS tiếp tục quan sát- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹ĐH tập luyện theo tổ🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹- HS vừa tập vừa giúp nhau sửa sai động tác- Từng tổ lên thi đua - trình diễn - Chơi theo hướng dẫn của GV🚹🚹🚹 -- --------🚹🚹🚹🚹 -----------🚹 🚹HS chạy kết hợp đi lại hít thở- HS thực hiện- HS trả lời- HS thực hiện thả lỏng- ĐH kết thúc🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |