**Bài 3: ĐỘNG TÁC QUAY TRÁI, QUAY PHẢI VÀ QUAY SAU.**

(tiết 1)

**I. Mục tiêu bài học**

**1.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 các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước các động tác quay trái, quay phải và quay sau trong sách giáo khoa.

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

- Phát triển năng lực chú ý, khả năng định hướng trong không gian.

**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 khẩu lệnh và thực hiện được động tác quay trái, quay phải và quay sau.

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác quay trái, quay phải và quay sau.

**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, tập luyện theo cặp.

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Thời gian** | **Số lượng** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu****1.Nhận lớp****2.Khởi động**a) Khởi động chung- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... b) Khởi động chuyên môn- Các động tác bổ trợ chuyên mônc) Trò chơi- Trò chơi “lăn bóng về trước”**II. Phần cơ bản:****\* Kiến thức.** **Động tác quay trái.**- Khẩu lệnh: “Bên trái - quay”quay trái- Động tác: Dùng gót chân trái làm trụ, nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa quay người qua trái sau đó đưa chân phải về ngang chân trái.**Động tác quay phải.**- Khẩu lệnh: “Bên phải – quay”quay phải- Động tác: Dùng gót chân phải làm trụ, nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa quay người qua phải sau đó đưa chân trái về ngang chân phải..\***Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổ\* Trò chơi “chuyền bóng qua hai bên”**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 – 7’16-18’3-5’4- 5’ | 2x8N 2x8N2 lần 4lần 4lần 1 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 chơiCho HS quan sát tranh- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- lưu ý nhứng lỗi thường mắc khi thực hiện động tác- GV hô - HS tập theo Gv.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- Yc Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- Gv quan sát, sửa sai cho HS.- GV cho 2 HS quay mặt vào nhau tạo thành từng cặp để tập luyện.🚹- GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ.- GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi.- Cho HS chơi thử và chơi chính thức. - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc- GV hướng dẫn- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.- VN ôn bài và chuẩn bị bài sau  | Đội hình nhận lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 - HS khởi động theo hướng dẫn của GVtc lăn bóng về trước- Đội hình HS quan sát tranh🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS quan sát GV làm mẫu- Hs ghi nhớ, hình thành kĩ thuật động tác- Đội hình tập luyện đồng loạt. 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹***ĐH tập luyện theo tổ***🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹 🚹🚹 GV 🚹-ĐH tập luyện theo cặp 🚹 🚹 🚹   🚹 🚹 🚹 - Từng tổ lên thi đua - trình diễn tc chuyển bóng qua 2 bên HS thực hiện thả lỏng- ***ĐH kết thúc***🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |