**Bài 1: CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG.**

(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 cách thực hiện các động tác khởi động 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, đoàn kết giúp đỡ nhau trong tập luyện.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**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 và thực hiện được các động tác khởi động từ đó vận dụng để khởi động trước khi tham gia tập luyện.

- 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 khởi động.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**- Địa điểm**: Sân trường

**- Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, phai nhạc, 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 “kết đoàn”**II. Phần cơ bản:****\* Kiến thức.**Động tác gập duỗi gốigập duỗi gốiĐộng tác ép dẻo dọc. ép dẻo ngangép dọc, ép ngangĐộng tác chạy tại chỗchạy tại chỗĐộng tác điều hòađiều hòa vận động\***Luyện tập**Tập đồng loạtTập theo tổ nhómTập theo cặp đôiThi đua giữa các tổ\* Trò chơi “tín hiệu giao thông”**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 tranhGV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Lưu ý những lỗi thường mắc- 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 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 kết đoàn🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹HS quan sát GV làm mẫu- 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 tín hiệu giao thông - HS thực hiện thả lỏng- ***ĐH kết thúc***🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |