BÀI 10

**TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ, QUAY SAU, ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỨNG LẠI**

**TRÒ CHƠI**“**BỎ KHĂN**”

*(Điều chỉnh có thể không dạy quay sau, thay đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại bằng đi thường theo nhịp chuyển hướng phải, trái)*

**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**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về.

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem khẩu lệnh, các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay sau, đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại. Trò chơi “Bỏ khăn”

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**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, biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được khẩu lệnh, các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay sau, đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại, biết được cách chơi và tham gia chơi được chơi trò chơi “Bỏ khăn”. *Điều chỉnh có thể không dạy quay sau, thay đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại bằng đi thường theo nhịp chuyển hướng phải, trái*

- 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 khẩu lệnh, các động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay sau, đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại, biết được cách chơi và tham gia chơi được chơi trò chơi “Bỏ khăn”. *Điều chỉnh có thể không dạy quay sau, thay đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại bằng đi thường theo nhịp chuyển hướng phải, trái*. Biết vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trên lớp, trường, ở nhà và hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, còi, mắc cơ, bóng, dây nhảy và dụng cụ phục vụ tập luyện cho Hs.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

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

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

**2. Hình thức dạy học chính:** Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm….,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | **7’** |  | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho Gv. |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “Làm theo hiệu lệnh” | 2’ | **2lx8n** | - Gv HD học sinh khởi động.  - Gv hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs khởi động, chơi theo HD của Gv. |
| **II. Phần cơ bản:**  **\*** Kiểm tra kĩ năng quay phải | **23’**  1’ |  | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs. |
| **II. Phần cơ bản:**  **\*** Kiểm tra bài cũ | **23’**  1’ |  | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện nội dung bài cũ. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs. |
| **Hoạt động 1:**  **\* Kiến thức:**  \* Ôn ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay sau.  *\* Có thể không dạy quay sau.*  - Mục tiêu: Thực hiện được tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số và quay sau cơ bản đúng.  \* Tập hợp hàng ngang  tập hợp hàng ngang  \* Dóng hàng ngang  dóng  hàng ngang  \* Điểm số hàng ngang  điểm số  hàng ngang  \* Động tác quay sau: quay sau | 6’ |  | - Gv nhắc lại tên động tác và nêu yêu cầu, ý nghĩa động tác. Cho Hs quan sát tranh.  - Gv phân tích lại kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện trên đội hình mẫu 4 - 6 Hs.  - Gv hướng dẫn và chỉ huy lớp thực hiện, kết hợp nhắc sửa sai.  - Khi Hs đã nắm được cơ bản động tác. Gv cho từng hàng và đại diện chỉ huy của từng hàng lên thực hiện, Gv hỗ trợ chỉ huy và nhắc sửa sai .  - Gv tổ chức cho lớp tập luyện | *Đội hình Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs quan sát Gv làm mẫu |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | **2 lần**  **1 lần** | - Gv hô - Hs tập theo Gv.  - Gv gọi lớp trưởng lên chỉ huy. Gv quan sát, sửa sai cho Hs. | *ĐH tập đồng loạt*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs thực hiện động tác theo hướng dẫn. |
| Tập theo tổ |  | **2 lần** | - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹 🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 GV 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| **Hoạt động 2:**  **\* Kiến thức:**  - Ôn đi điều vòng phải, đứng lại.  - Ôn đi đều vóng trái, đứng lại.  \* Có thể thay đi đề vòng phải, vòng trái đứng lại bằng đi thường theo nhịp chuyển hướng phải, trái.  - Mục tiêu: Biết cách đi thường theo nhịp chuyển hướng phải , trái | **7’** |  | - Gv nhắc lại tên động tác. Hướng dẫn cho Hs tập  - Gv tổ chức cho lớp tập luyện | *ĐH Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs quan sát Gv hướng dẫn làm mẫu |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | **2 lần**  **2 lần** | - Gv hô - Hs tập theo Gv.  - Gv gọi lớp trưởng lên chỉ huy. Gv quan sát, sửa sai cho Hs. | *ĐH tập đồng loạt*  🚹 🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹🚹  Gv🚹  - Hs thực hiện đi đều vòng phải, trái đứng lại theo hướng dẫn của Gv |
| Tập theo tổ |  | **2 lần** | - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| **\* Vận dụng**  - Hs hình thành kĩ năng ghi nhớ, mở rộng kiến thức, biết phân biệt và giải quyết những tình huống trong thực tế hoạt động vận động và trong thực tiễn. | 1’ |  | - Vận dụng vào thực tiễn khi chia nhóm, chia hàng trong giờ học thực hành, trong các hoạt động tập thể. | *Đội hình vận dụng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs cùng Gv vận dụng kiến thức . |
| **Hoạt động 3**  \* Trò chơi: “Bỏ khăn”.  \* Mục tiêu: Biết được cách chơi và tham gia chơi được trò chơi theo yêu cầu của Gv.  - Hình thành phẩm chất tích cực, tự giác và đoàn kết ở Hs.  - Hs hình thành năng lực hợp tác, phối hợp ăn ý. | 5’ |  | - Gv nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho Hs.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *ĐH chơi trò chơi*  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **\* Bài tập PT thể lực:**  **\* Mục tiêu:** Thực hiện hết lượng vận động. | *3’* |  | - Gv cho Hs chạy xuất phát cao 30 m | *ĐH phát triển thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹 II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱** 🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹Gv  - Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **\* Kiến thức chung:**  - Vệ sinh thân thể hàng  ngày.  - Hs hình thành kĩ năng chăm sóc sức khỏe. | **2’** | **1 lần** | - Gv hướng dẫn Hs vệ sinh thân thể hàng ngày, một số hoạt động cơ thể như tắm rửa, chải đầu, đánh răng, rửa mặt, rửa tay trước và sau khi ăn, và sau khi tập luyện thể thao…, | - Hs quan sát Gv hướng dẫn.  - Hs thực hành Vệ sinh thân thể hằng ngày ở nhà cùng gia đình. |
| **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  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | **3’** | **2lx8n** | - Gv hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của Hs.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Gv  - Hs thực hiện thả lỏng.  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |

**V. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ………………………………………………………..

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………...

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………