Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 3 ĐH ĐN- BÀI THỂ DỤC**

 **I. MỤC TIÊU YÊU CẦU**

 **1. Nhiệm vụ:**

- **ĐHĐN**: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số( Từ 1 đến hết và 1-2, 1-2 đến

 hết);Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau,cách chào, báo

cáo, xin phép ra vào lớp

- **Bài TD**: Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực

 **2. Yêu cầu:**

***+ Kiến thức.***

 - **ĐHĐN**: Biết tên và cách thực hiện tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số( Từ 1

 đến hết và 1-2, 1-2 đếnhết)

Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau,cách chào, báo cáo,

 xin phép ra vào lớp

- **Bài TD**: Biết tên và cách thực hiện 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực

***+ Thái độ học tập:*** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

 - Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

 - Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

 **II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ VÀ PHƯƠNG TIỆN GIẢNG DẠY**

 **1. Địa điểm:** Sân trường

 **2. Thiết bị và phương tiện giảng dạy.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, đồng hồ TT, tranh TD

 ***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

 **III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU:** **1. Nhận lớp:****-** Ổn định tổ chức lớp**-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS**-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học.- Hỏi về tình hình sức khỏe hs **2. Khởi động:*****- Khởi động chung:***- Chạy nhẹ một vòng sân trường- Xoay các khớp: cổ tay cổ chân, bả vai, cánh tay, hông, gối, ép dọc, ép ngang.***- Khởi động chuyên môn:***- Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy gót chạm mông. | **6 – 8 phút**1. vòng

2l x 8 nhịp2x15m2x15m 2x15m | **Đh** nhận lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)ĐH khởi động0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)Cán sự điều khiển lớp khởi động |
| **II. PHẦN CƠ BẢN****1. ĐHĐN*****- Tập hợp hàng dọc.***\* **Khẩu lệnh:** “Thành 1(2,3,4,…) hàng dọc…tập hợp.***- Dóng hàng.***\* **Khẩu lệnh:** “Nhìn trước….thẳng”***- Điểm số từ 1 đến hết và 1-2,1-2 đến hết.*****\* Khẩu lệnh:** “Từng tổ(hoặc cả lớp), từ 1 đến hết hoặc 1-2,1-2 đến hết….. điểm số.***- Đứng nghiêm, nghỉ.*****\* Khẩu lệnh:** “ Nghiêm…!”**Động tác**: Đứng ngay ngắn, mắt nhìn thẳng, ngực ưỡn căng, hai tay duỗi thẳng các ngón tay khép áp nhẹ bên đùi, hai chân thẳng bàn chân chếch hình chữ V.**\* Khẩu lệnh:** “ Nghỉ…!”**Động tác:** Toàn thân hơi chùng lại, dồn trọng tâm vào một chân chân kia co, hai tay buông tự nhiên. Khi mỏi, đổi chân.***- Quay phải( trái, đằng sau).*****\* Khẩu lệnh:** “ Bên phải (Trái, đằng sau) ….quay!.**Động tác:** Khi quay bên nào thì lấy gót chân đó làm trụ và mũi chân còn lại. Tay áp sát vào đùi, quay xong rút chân sau về tư thế nghiêm.***- Cách chào, báo cáo xin phép ra vào lớp.*****\* Khẩu lệnh:** “ Báo cáo Thầy, tổng số có mặt X, vắng Y, bạn E và P xin kiến tập. Báo cáo hết!.” Cán sự quay về vị trí hô to “ Cả lớp chúc Thầy”. Cả lớp hô to “ Khỏe”.**Bài TD:**- Học 3 động tác.**1. Vươn thở** ( 2l x 8 nhịp)***Nhịp 1:*** Bước chân trái ngang rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, đồng thời 2 tay sang 2 bên lên cao hình chữ V, long bàn tay hướng vào nhau. Hít vào bằng mũi***Nhịp 2:*** Đưa 2 tay từ trên cao theo chiều lườn xuống thấp, bắt chéo 2 cằng tay trước bụng. Dầu hơi cúi, hóp bụng và ngực. Thở ra bằng miệng.***Nhịp 3:*** Tay như nhịp 1. Hít***Nhịp 4:*** Về TTCB Nhịp 5,6,7,8 tương tự đổi bên.**2. Tay** ( 2l x 8 nhịp)***Nhịp 1:*** Bước chân trái ngang 2 tay lên cao vỗ vào nhau, vươn ngực, mắt nhìn theo tay.***Nhịp 2:*** Co 2 tay khuỷu tay hướng xuống dưới – ra trước, 2 bàn tay nắm lại, gập cổ tay, long bàn tay hướng vào người, mặt hướng trước.***Nhịp 3:*** Đưa 2 tay ra trước chuyển thành dang ngang bằng vai, bàn tay ngửa, ngực ưỡn căng, mặt hướng trước.***Nhịp 4:*** Về TTCB.Nhịp 5,6,7,8 tương tự đổi bên.**3. Ngực:** ( 2l x 8 nhịp)***Nhịp 1:*** Bước chân trái ra trước 1 bước, cả bàn chân chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước, chân sau kiểng gót, 2 tay ra trước đánh mạnh sang ngang, bàn tay ngửa, ngực ưỡn, mặt hướng trước.***Nhịp 2:*** Đưa 2 tay ra trước song song cao nganmg vai, bàn tay sấp, mắt nhìn theo tay.***Nhịp 3:*** Đánh mạnh 2 tay sang ngang bàn tay ngửa, mặt hướng trước. ***Nhịp 4:*** Về TTCB.Nhịp 5,6,7,8 tương tự đổi bên.☞ ***Củng cố*****III. PHẦN KẾT THÚC:**1. Hồi tỉnh: 2.Nhận xét bài học3.Giao bài tập về nhà4.Xuống lớp. |  **28 – 30** **phút**( 2l x 8 nhịp)( 2l x 8 nhịp)( 2l x 8 nhịp) **5 - 7** **phút** | - Gv cho hs xem tranh kĩ thuật và giải thích.- Gv chọn 1 tổ hướng dẫn làm mẫu cho cả lớp xem.- Gv gọi tổ trưởng lên thực hiện nhắc nhở sữa sai. Các tổ khác quan sát đóng góp ý kiến- Hs hô đúng khẩu lệnh và biết phân đoạn “Động lệnh và dự lệnh”.h- Gv thị phạm kết hợp hướng dẫn kĩ thuật động tác.- GV hô nhịp chậm, hướng dẫn tập luyện, quan sát sữa sai.- Đội hình tập luyện.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆Gv\* Phân nhóm tập luyện xoay vòng**- Nhóm 1:** Đội hình đội ngủ.**Tổ 1.**0 0 0 0 0 0**Tổ 2.** 0 0 0 0 0 0**- Nhóm 2:** Bài thể dục**Tổ 3.** 0 0 0 0 0 0**Tổ 4.**  0 0 0 0 0 0 - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.- Gv nhận xét chung.- Biết cách điều khiển và hô đúng khẩu lệnh đội hình đội ngủ.**-** Thuộc tên động tác, thực hiện đúng phương hướng di chuyển tay, chân….và nhịp điệu**- Đh** xuống lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  0 GV- - GV hô giải tán, Hs hô khoẻ |

***Nhận xét sau tiết dạy***

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………