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 nhịp  2x15m  2x15m  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 động  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)  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 học  3.Giao bài tập về nhà  4.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 0  0 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***

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