

- Chơi trò chơi “Chạy tiếp sức”.

Yêu cầu: HS biết cách chơi đúng luật, hào hứng trong khi chơi.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện đúng động tác và tham gia chơi trò chơi một cách chủ động, tích cực.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS tính kỉ luật, trật tự.

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Địa điểm: nơi tập sạch sẽ, an toàn

- Phương tiện: 1 còi, kẻ sân chơi.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

A. Ổn định tổ chức lớp: (1’)

B. Tiến trình giờ dạy:

Thời gian	Nội dung	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
8’	1. Phần mở đầu:	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - GV nhắc lại nội quy tập luyện, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục. - Trò chơi. “Tìm người chỉ huy”. - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát.	- HS xếp theo đội hình sau: * * * * * * * * * * * * * * * * - Học sinh khởi động.
17’	2. Phần cơ bản: <i>a. Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, Đứng nghiêm, đứng nghỉ.</i>	* GV nhắc lại cách tập sau đó cho HS tập. - GV nhận xét.	* HS tập các động tác đội hình đội ngũ.
8’	<i>b. Chơi trò</i>	* GV nhắc lại cách chơi	* HS chơi trò chơi.

6'	<i>chơi: “Chạy tiếp sức.”</i> 3. Phần kết thúc:	sau đó cho HS chơi. * Cho học sinh thả lỏng. - GV nhận xét kết quả giờ học. - Dặn HS ôn đội hình đội ngũ vừa học.	* Học sinh thả lỏng. - Lắng nghe.
----	---	--	--------------------------------------

THỂ DỤC
BÀI 4: ĐỘNG TÁC QUAY SAU
TRÒ CHƠI: “NHẢY ĐÚNG, NHẢY NHANH”

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Củng cố và nâng cao kỹ thuật: quay phải, quay trái, đi đều.
- Học động tác quay sau.
- Chơi trò chơi “Nhảy đúng, nhảy nhanh”.

Yêu cầu: HS biết cách chơi đúng luật, nhanh nhẹn, hào hứng trong khi chơi.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện động tác đều, đúng khẩu lệnh.
- Nhận biết đúng hướng xoay người, làm quen với động tác quay sau.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS tính kỉ luật, đoàn kết.

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Địa điểm: nơi tập sạch sẽ, an toàn.
- Phương tiện: 1 còi, kẻ sân chơi.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

A. Ôn định tổ chức lớp: (1’)

B. Tiến trình giờ dạy:

Thời gian	Nội dung	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
6’	1. Phần mở đầu:	<ul style="list-style-type: none">- GV nhận lớp. phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.- Chấn chỉnh đội ngũ trang phục tập luyện,- Xoay các khớp, cổ tay, đầu gối hông, bả vai.- Chơi trò chơi “ Diệt các con vật có hại”.	* * * * * * * * * * * * * * * * - Cho học sinh khởi động.
	2. Phần cơ bản:		

14'	a. Ôn đội hình đội ngũ.	* Cho HS ôn động tác quay phải, quay trái, đi đều.	* HS tập kết hợp GV nhận xét. - HS tập động tác quay sau.
8'	b. Học động tác: Quay đằng sau.	* GV HD động tác: + TTCB: Đứng cơ bản. + Khẩu lệnh: đằng sau..... quay. + Cử động 1: Lấy gót bàn chân phải và nửa trước bàn chân trái làm trụ quay người sang phải - ra sau. + Cử động 2: Thu chân trái về sát gót chân phải thành tư thế đứng nghiêm.	* Quan sát và làm theo.
8'	c. Chơi trò chơi: “Nhảy đúng nhảy nhanh.”	* GV nhắc lại cách chơi sau đó cho HS chơi.	* HS chơi trò chơi.
6'	3. Phần kết thúc:	* Cho HS dỡ vai, lắc chân thả lỏng. - GV cùng học sinh hệ thống bài. - GV nhận xét kết quả giờ học. - dặn HS về ôn động tác quay đằng sau.	* HS dỡ vai, lắc chân thả lỏng. - Nghe.

THỂ DỤC
BÀI 6: ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỨNG LẠI
TRÒ CHƠI: “BỊT MẮT BẮT DÊ”

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Củng cố và nâng cao kỹ thuật: quay sau. Yêu cầu: Cơ bản
- Học động tác mới: Đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại.
- Chơi trò chơi “Bịt mắt bắt dê”. Yêu cầu: Rèn luyện và nâng cao sự tập chung chú ý và khả năng định hướng cho HS. chơi đúng luật, hào hứng trong khi chơi.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện đúng động tác, đúng khẩu lệnh.
- HS tham gia chơi trò chơi nhiệt tình, chủ động.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS tính kỉ luật, đoàn kết.

II. ĐỊA ĐIỂM VÀ PHƯƠNG TIỆN:

- Địa điểm: Sân trường dọn vệ sinh an toàn nơi tập.
- Phương tiện: 1 còi, 4.6 khăn chơi trò chơi.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

A. Ôn định tổ chức lớp: (1’)

B. Tiến trình giờ dạy:

Thời	Nội dung	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
------	----------	------------------	------------------

gian		
7'	1. Phần mở đầu:	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Chấn chỉnh đội ngũ trang phục tập luyện. - Chơi trò chơi: “Làm theo hiệu lệnh”. - Cho HS xoay khớp cổ tay, đầu gối, hông, bả vai.
8'	2. Phần cơ bản: <i>a. Ôn đội hình đội ngũ.</i>	<ul style="list-style-type: none"> * GV nhắc lại cách tập sau đó cho HS tập. GV nhận xét.
10'	<i>b. Học đi đều vòng phải , vòng trái, đứng lại.</i>	<ul style="list-style-type: none"> * GV tập mẫu động tác sau đó hướng dẫn cho học sinh cách thực hiện động tác và cho học sinh tập. GV quan sát và nhận xét, sửa sai cho học sinh.
8'	<i>c. Chơi trò chơi: “Bịt mắt bắt dê.”</i>	<ul style="list-style-type: none"> * GV nhắc lại cách chơi sau đó cho HS chơi.
6'	3. Phần kết thúc:	<ul style="list-style-type: none"> * Cho HS chạy theo vòng tròn, vừa đi vừa làm động tác thả lỏng rồi đứng lại quay mặt vào trong. - GV nhận xét kết quả giờ học. - Ôn đội hình đội ngũ vừa học.

- HS đứng theo đội hình sau:

*
* * * * *
* * * * *
* * * * *

- Học sinh khởi động.

* HS ôn các động tác ĐHDN đã học.

* HS quan sát và tập theo GV.

* HS chơi trò chơi.

* HS thực hiện động tác thả lỏng.

- Nghe.

THẺ DỤC
BÀI 8: TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG, ĐIỂM SỐ
TRÒ CHƠI: “BỎ KHĂN”

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Củng cố và nâng cao kỹ thuật: Động tác tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số.
- Chơi trò chơi “Bỏ khăn”.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng động tác, tương đối đều, đúng với đúng khẩu lệnh.
- HS chơi đúng luật, hào hứng, nhiệt tình.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS tính chính xác, nhanh nhẹn và tính kỉ luật.

II. ĐỊA ĐIỂM VÀ PHƯƠNG TIỆN:

- Địa điểm: Sân trường dọn vệ sinh an toàn nơi tập.

- Phương tiện: 1 còi, 2 chiếc khăn tay.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

A. Ổn định tổ chức lớp: (1')

B. Tiến trình giờ dạy:

Thời gian	Nội dung	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
8'	1. Phần mở đầu:	- GV nhận lớp phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. - Chấn chỉnh đội ngũ trang phục tập luyện.	- HS tập hợp theo đội hình: * * * * * * * * * * * * * * * *
15'	2. Phần cơ bản: <i>a. Ôn đội hình đội ngũ.</i>	* Trò chơi: “ Diệt các con vật có hại” - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát. * GV điều khiển HS ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số.	- Học sinh khởi động. * HS tập luyện. Đội hình tập luyện: * * * * * * * * * * GV
8'	<i>b. Chơi trò chơi: “Bỏ khăn”</i>	* GV nhắc lại cách chơi sau đó cho HS chơi.	* HS chơi trò chơi.
8'	3. Phần kết thúc:	* Cho học sinh diễn vai, lắc chân thả lỏng. - GV cùng học sinh hệ thống bài.	* HS thả lỏng. - Hệ thống bài học.

		- GV nhận xét kết quả giờ học. - Ôn đội hình đội ngũ vừa học.	- Nghe.
--	--	--	---------