**TUẦN 1**

**THỂ DỤC**

Tiết 1 **Giới thiệu chương trình**

**Trò chơi: Nhanh lên bạn ơi**

**I. Mục tiêu**

- Biết được những điểm cơ bản của chương trình và một số nội quy tập luyện trong giờ học thể dục lớp 3.

- Biết cách tập hợp hàng dọc, quay phải, quay trái, đứng nghỉ, đứng nghiêm, biết cách dàn hàng, dồn hàng, cách chào báo cáo, xin phép khi ra vào lớp.

- Trò chơi nhanh lên bạn ơi, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập- còi, cờ

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu**  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng.  - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - GV giới thiệu chương trình môn thể dục lớp 3.  - Chơi trò chơi: Nhanh lên bạn ơi  + GV nêu tên trò chơi  + GV nhắc lại luật chơi  + HS chơi thử  + HS tham gia chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại các động tác đội hình đội ngũ ở lớp hai. | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 2 **Đội hình đội ngũ**

**Trò chơi: Nhóm ba, nhóm bảy**

**I. Mục tiêu**

- Biết được những điểm cơ bản của chương trình và một số nội quy tập luyện trong giờ học thể dục lớp 3.

- Biết cách tập hợp hàng dọc, quay phải, quay trái, đứng nghỉ, đứng nghiêm, biết cách dàn hàng, dồn hàng, cách chào báo cáo, xin phép khi ra vào lớp.

- Trò chơi nhóm ba, nhóm bảy, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân chơi " nhóm ba, nhóm bảy"

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu:** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng.  - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp hàng dọc, quay phải, quay trái, nghiêm, nghỉ, dàn hàng, dồn hàng, cách chào báo cáo, xin phép ra vào hàng.  + GV nêu động tác, làm mẫu.  + Chia nhóm tập  - Chơi trò chơi: Nhóm ba, nhóm bảy  + GV nêu tên trò chơi  + GV nhắc lại luật chơi  + HS chơi thử  + HS tham gia chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm, vỗ tay và hát  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại động tác hai tay chống hông. | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x  x x  x x  x x  x x  3m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x  3 m  x GV |

**TUẦN 2**

**THỂ DỤC**

**Đi đều**

**Trò chơi: Kết bạn**

**I. Mục tiêu**

- Bước đầu biết cách đi 1 - 4 hàng dọc theo nhịp ( nhịp 1 bước chân trái, nhịp 2) bước chân phải), biết dóng hàng cho thẳng trong khi đi.

- Biết cách đi theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy.

- Trò chơi kết bạn, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu:** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng.  - Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - Tập đi đều  - Ôn động tác đi kiễng gót hai tay chống hông  + GV nêu động tác  + GV làm mẫu và nêu tóm tắt lại cho HS làm theo.  - Chơi trò chơi: Kết bạn  + GV nêu tên trò chơi  + GV nhắc lại luật chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đứng tại chỗ vỗ tay  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại động tác đi đều và đi kiễng gót 2 tay chống hông | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x  x x x x x x  X x x x x x x  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

Thứ năm, ngày 07

**THỂ DỤC**

**Bài tập rèn luyện tư thế**

**và kĩ năng vận động cơ bản**

**Trò chơi: Tìm người chỉ huy**

**I. Mục tiêu**

- Bước đầu biết cách đi 1 - 4 hàng dọc theo nhịp ( nhịp 1 bước chân trái, nhịp 2) bước chân phải), biết dóng hàng cho thẳng trong khi đi.

- Biết cách đi theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy.

- Trò chơi : Tìm người chỉ huy, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, cờ

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Trò chơi: Có chúng em  **2. Phần cơ bản**  - Ôn đi đều theo 4 hàng dọc  + GV hô  + Lớp trưởng hô  - Ôn động tác kiễng gót 2 tay chống hông - dang ngang  - Ôn phối hợp đi theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy.  - Học trò chơi: Tìm người chỉ huy  + GV nêu tên trò chơi  + GV giải thích cách chơi  + HS chơi thử  + HS chơi thi đua. Sau mỗi lần chơi thì đổi vị trí  của người chơi.  - Chơi trò chơi: Chạy tiếp sức đã học ở lớp 2  + Chia thành 2 đội HS chơi.  **3. Phần kết thúc**  - Đi thường và hát  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại các động tác | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x x x  x x x x x x x  x x x x x x  x x x x x x  3m  X GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 3**

**THỂ DỤC**

**Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số**

**Trò chơi: Tìm người chỉ huy**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái.

- Biết cách đi thường 1 - 4 hàng dọc theo nhịp.

- Thực hiện đi đúng theo vạch kẻ thẳng.

- Trò chơi kết bạn, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Chạy tiếp sức  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng dọc, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái, dàn hàng ngang, dồn hàng.  - Cán sự lớp cho tập, GV uốn nắn, nhắc nhở.  - Học tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + GV giới thiệu, làm mẫu  + HS tập theo  + Tập thi giữa các tổ  - Chơi trò chơi: Tìm người chỉ huy  + GV nêu tên trò chơi  + GV nhắc lại luật chơi  + HS chơi thử  + HS chơi thi đua. Sau mỗi lần chơi thì đổi vị trí của người chơi.  **3. Phần kết thúc**  - Đi thường và hát  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại các động tác đã hoc | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x  x x  x x  x x  x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

**Đội hình, đội ngũ**

**Trò chơi: Tìm người chỉ huy**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái.

- Biết cách đi thường 1 - 4 hàng dọc theo nhịp.

- Thực hiện đi đúng theo vạch kẻ thẳng.

- Trò chơi Tìm người chỉ huy, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Khởi động các khớp  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Chui qua hầm  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số  + Lần 1, 2 GV điều khiển  + Lớp trưởng điều khiển  + Chia tổ luyện tập  + Tập thi giữa các tổ  - Ôn đi đều 4 hàng dọc theo vạch kẻ thẳng.  + GV chia theo tổ để tập  + Tập thi giữa các tổ  - Chơi trò chơi: Tìm người chỉ huy  + GV nêu tên trò chơi  + GV nhắc lại luật chơi  + HS chơi thử  + HS chơi thi đua. Sau mỗi lần chơi thì đổi vị trí của người chơi.  - Chạy vòng quanh sân  **3. Phần kết thúc**  - Đi thường và hát  - GV nhận xét giờ học  - Về nhà ôn lại các động tác đã hoc | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x  3m  x GV  x x x  x x  x x  x x    x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 4**

**THỂ DỤC**

**Đội hình đội ngũ**

**Trò chơi: Thi xếp hàng**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái.

- Đi đúng theo vạch kẻ thẳng, thân người giữ thăng bằng.

- Bước đầu biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp.

- Học trò chơi: Thi xếp hàng, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Ôn đứng nghiêm, nghỉ, quay phải, quay trái, điểm số theo tổ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái, dàn hàng ngang, dồn hàng.  + GV hô HS tập  + HS luyện tập theo tổ  + Tập thi giữa các tổ  - Học trò chơi: Thi xếp hàng  + GV nêu tên trò chơi  + GV hướng dẫn cách chơi  + HS đọc thuộc vần điệu của bài thơ ( trò chơi)  + HS chơi thử  + GV chọn vị trí đứng phát lệnh cho HS chơi.  + HS chơi thi đua.  - Chạy chậm xung quanh sân.  **3. Phần kết thúc**  - Đi thường 1 vòng tròn vừa đi vừa thả lỏng  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x  3m  GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  x GV |

**THỂ DỤC**

Đ**i vượt chướng ngại vật thấp**

**Trò chơi: thi xếp hàng**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái.

- Đi đúng theo vạch kẻ thẳng, thân người giữ thăng bằng.

- Bước đầu biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp.

- Học trò chơi: Thi xếp hàng, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ để HS vượt chướng ngại vật.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Chạy đổi chỗ cho nhau  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi theo vạch kẻ.  + GV tập mẫu  + HS tập theo  + HS luyện tập theo tổ  + Tập thi giữa các tổ  - Học động tác: Đi vượt chướng ngại vật thấp  + GV nêu tên động tác và làm mẫu có giải thích  + GV dùng khẩu lệnh hô để HS luyện tập.  + HS tập thuần thục các động tác, GV cho HS tập theo hàng dọc.  - Chơi trò chơi: Thi xếp hàng  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 5**

**THỂ DỤC** Đ**i vượt chướng ngại vật thấp**

**Trò chơi: Thi xếp hàng**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số, quay phải, quay trái.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. Y/c thực hiện đúng.

- Chơi trò chơi: Thi xếp hàng, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ để HS vượt chướng ngại vật.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Có chúng em cho nhau  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái.  + Lớp trưởng hô, GV uốn nắn nhắc nhở HS tập  - Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp  + GV hướng dẫn động tác mà HS làm sai  + GV dùng khẩu lệnh hô để HS luyện tập.  + HS tập thuần thục các động tác, GV cho HS tập theo hàng dọc.  - Chơi trò chơi: Thi xếp hàng  + GV nêu tên trò chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

**Ôn** **đi vượt chướng ngại vật thấp**

**Trò chơi: mèo đuổi chuột**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số, quay phải, quay trái.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. Y/c thực hiện đúng.

- Học trò chơi: Mèo đuổi chuuột, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ để HS vượt chướng ngại vật.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Qua đường  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + Lớp trưởng hô, GV uốn nắn nhắc nhở HS tập  - Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp  + GV hướng dẫn động tác mà HS làm sai.  + GV dùng khẩu lệnh hô để HS luyện tập.  + HS tập thuần thục các động tác, GV cho HS tập theo hàng dọc.  - Học trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 6**

**THỂ DỤC**

Đ**i vượt chướng ngại vật thấp**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số và đi theo nhịp 1 - 4 hàng dọc.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. Y/c thực hiện động tác tương đối chính xác.

- Bước đầu biết cách di chuyển hướng phải, trái.

- Học trò chơi: Mèo đuổi chuuột, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ để HS vượt chướng ngại vật.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp.  - Chạy nhẹ nhàng quanh sân.  - Chơi trò chơi: Qua đường bộ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + Lớp trưởng hô, GV uốn nắn nhắc nhở HS tập  + Tập theo tổ  + Thay nhau làm chỉ huy  - Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp  + GV hướng dẫn động tác mà HS làm sai  + GV dùng khẩu lệnh hô để HS luyện tập.  + HS tập thuần thục các động tác, GV cho HS tập theo hàng dọc.  - Học trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

Đ**i chuyển hướng phải, trái**

**Trò chơi: Mèo đuổi chuột**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số và đi theo nhịp 1 - 4 hàng dọc.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. Y/c thực hiện động tác tương đối chính xác.

- Bước đầu biết cách di chuyển hướng phải, trái.

- Học trò chơi: Mèo đuổi chuuột, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ học tập.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp.  - Chơi trò chơi: Kéo cưa lừa xẻ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + Tập theo tổ ở các khu vực đã quy định  + GV bao quát chung  - Học di chuyển hướng phải trái  + GV nêu tên , làm mẫu, giải thích động tác.  + HS làm theo  + HS hay sai, đi không tự nhiên, thân người không ngay ngắn, bàn chân không xoay dần theo hướng di chuyển.  + Cách sửa: GV mô phỏng lại động tác của HS, GV làm mẫu lại.  - Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x  3m  GV    x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 7**

**THỂ DỤC**

Đ**i chuyển hướng phải, trái**

**I. Mục tiêu**

- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái. Y/c thực hiện đúng.

- Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuuột, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân, dụng cụ cho phần tập đi.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo một hàng dọc  - Đi vòng tròn vỗ tay theo nhịp  - Chơi trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  - Xoay các khớp  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng.  + Tập theo tổ ở các khu vực đã quy định+ GV bao quát chung  - Ôn động tác di chuyển hướng phải, trái  + GV điều khiển.  + HS tập theo hình thức nước chảy  - Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà  - GV hô "giải tấn"  - HS hô " khỏe" | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  xGV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**Thể dục** **Trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh**

**I. Mục tiêu**

- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái. Y/c thực hiện đúng.

- Học trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, một số cột mốc.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Chơi trò chơi: Qua đường lội  - Một số động tác rèn luyện thân thể cơ bản.  - Đi kiễng gót 2 tay chống hông.  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp đội hình hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + Tập theo tổ ở các khu vực đã quy định, cán sự lớp chỉ huy  + GV uốn nắn  - Ôn di chuyển hướng phải trái  + Lớp trưởng chỉ huy  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  - Chơi trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh  + GV nêu tên trò chơi và hướng dẫn cách chơi  ( GV hô "ngồi" HS ngồi nhanh, GV hô" đứng" HS đứng nhanh. Ai thực hiện sai phải nhảy lò cò  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vòng tròn vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 8**

**THỂ DỤC**

Đ**i chuyển hướng phải, trái**

**Trò chơi: Chim về tổ**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang nhanh, dóng thẳng hàng ngang.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Học trò chơi: Chim về tổ, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch xuất phát của đường đi.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp  **2. Phần cơ bản**  - Ôn di chuyển hướng phải trái  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Tuyên dương tổ thực hiện tốt. Tổ chưa thực hiện tốt phải chạy 1 vòng xung quanh sân.  - Chơi trò chơi: Chim về tổ  + GV nêu tên trò chơi và hướng dẫn cách chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vòng tròn vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

Đ**i chuyển hướng phải, trái**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang nhanh, dóng thẳng hàng ngang.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: Chim về tổ, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, bàn ghế.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Khởi động các khớp  - Chơi trò chơi: Có chúng em  **2. Phần cơ bản**  - Kiểm tra động tác đội hình đội ngũ và rèn luyện tư thế cơ bản  + Nội dung: Tập hợp hàng ngang  - Kiểm tra: Đi chuyển hướng phải, trái  - Chơi trò chơi: Chim về tổ  + GV nêu tên trò chơi và nêu lại luật chơi  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đứng tại chỗ vỗ tay và hát.  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV    x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 9**

**THỂ DỤC**

Đ**ộng tác vươn thở, tay**

**Của bài thể dục phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Bước đầu biết cách thực hiện động tác vươn thở, tay của bài thể dục phát triển chung. y/c HS thực hiện tương đối đúng.

- Chơi trò chơi: Chim về tổ, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ sân chơi trò chơi.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - Học động tác vươn thở  + GV nêu tên động tác vươn thở  + GV tập mẫu và giải thích  + GV tập mẫu, HS tập theo  - Học động tác tay  + GV nêu tên động tác tay  + GV tập mẫu và giải thích  + GV tập mẫu, HS tập theo  - Chia tổ luyện tập  - Chơi trò chơi: Chim về tổ  + GV nêu tên trò chơi và luật chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi  **3. Phần kết thúc**  - Đi thường và hát  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV    x x x x x x  x x x x x x x  3m  GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

Ô**n hai động tác vươn thở, tay**

**Của bài thể dục phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Bước đầu biết cách thực hiện động tác vươn thở, tay của bài thể dục phát triển chung. y/c HS thực hiện tương đối đúng.

- Chơi trò chơi: Chim về tổ, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, vẽ sẵn vòng tròn để HS chơi trò chơi.

**III. Nội dung và phương pháp lên lớp**

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp tổ chức |
| **1. Phần mở đầu** Gv kết hợp sử dụng ngôn ngữ kí hiệu để hs khiếm thính hiểu  - Lớp trưởng tập hợp báo cáo. GV phổ biến nội dung, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh, chạy tiếp sức  **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác vươn thở, tay  + HS khá tập mẫu  + HS ôn tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Tuyên dương tổ thực hiện tốt. Tổ chưa thực hiện tốt phải chạy 1 vòng xung quanh sân.  - Chơi trò chơi: Chim về tổ  + GV nêu tên trò chơi và hướng dẫn cách chơi  + HS chơi thử  + HS thi đua chơi tích cực, chủ động  **3. Phần kết thúc**  - Đi chậm vòng tròn vỗ tay và hát.  - GV hệ thống bài  - GV nhận xét tiết học, giao bài về nhà | x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |