**TUẦN 10**

**THỂ DỤC**

Tiết 19 Đ**ộng tác chân, lườn**

**Của bài thể dục phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách thực hiện 2 động tác vươn thở và tay. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Bước đầu biết cách thực hiện động tác chân, lườn của bài TD phát triển chung. Y/c thực hiện tương đối chính xác

- Chơi trò chơi: Nhanh lên bạn ơi, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi.

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp  - Chơi trò chơi: Làm theo hiệu lệnh | x x x x x x x  x x x x x  3 m  x GV |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác vươn thở và tay  + Chia tổ luyện tập  - Học động tác chân  + GV nêu tên động tác chân  + GV tập mẫu và giải thích  + GV tập mẫu, HS tập theo  - Học động lườn  + GV nêu tên động tác lườn  + GV tập mẫu và giải thích  + GV tập mẫu, HS tập theo  - Chia tổ luyện tập  - Chơi trò chơi: Nhanh lên bạn ơi  + 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 GV |

**\**

**\**

**THỂ DỤC**

Tiết 20 Ô**n bốn động tác của bài thể dục**

**Trò chơi: Chạy tiếp sức**

**I. Mục tiêu**

- Ôn 4 động tác của bài thể dục vươn thở, tay, chân, lườn. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: Chạy tiếp sức, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi

**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, sử dụng ngôn ngữ kí hiệu cho hs khiếm thính hiểu, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp  - Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Đứng ngồi theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn  + 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: Chạy tiếp sức  + 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 |

**TUẦN 11**

**THỂ DỤC**

Tiết 21 Đ**ộng tác bụng của bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiê**- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn. Học động tác bụng. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: Chạy đổi chỗ vỗ tay, y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi

**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, sử dụng ngôn ngữ kí hiệu cho hs khiếm thính hiểu, y/c giờ học.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp  - Chơi trò chơi: Bịt mắt bắt dê  **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác: vươn thở, tay, chân, lườn  + 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.  - Học động tác bụng  + GV làm mẫu và giải thích động tác  + GV tập mẫu HS tập theo  + Lớp trưởng hô, GV sửa sai cho HS  - Chơi trò chơi: Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau  + 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 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 GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 22 Đ**ộng tác toàn thân của bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Ôn động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng. Học động tác toàn thân. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: " Nhóm ba, nhóm bảy", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân | 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 x x  3 m  x GV |

|  |  |
| --- | --- |
| - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng  + GV cho HS tập  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Cả lớp tập 5 động tác  - Học động tác toàn thân  + GV làm mẫu và giải thích động tác  + GV tập mẫu HS tập theo  + Lớp trưởng hô, GV sửa sai cho HS  - Chơi trò chơi: Nhóm ba, nhóm bảy  + GV nêu tên trò chơi và nêu lại luật 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 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 GV |

**TUẦN 12**

**THỂ DỤC**

Tiết 23 Ô**n các** **động tác đã học của bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách thực hiện các động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân của bài thể dục phát triển chung. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: " Kết bạn", 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**  - 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. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Chẵn lẻ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn 6 động tác của bài thể dục  + GV cho HS tập  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Cả lớp tập 5 động tác  + Các tổ thi tập  - Chơi trò chơi: Kết bạn  + GV nêu tên trò chơi và nêu lại luật 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 n/x tiết học | 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  3 m  x GV  x x x x x x x  x x x x x x x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 24 Đ**ộng tác nhảy của bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách thực hiện các động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân của bài thể dục phát triển chung. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Bước đầu biết cách thực hiện động tác nhảy của bài TD phát triển chung.

- Chơi trò chơi: " ném trúng đích", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Chẵn lẻ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân  + GV cho HS tập  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Cả lớp tập 5 động tác  - Học động tác nhảy  + GV làm mẫu và giải thích động tác  + GV tập mẫu HS tập theo  + Lớp trưởng hô, GV sửa sai cho HS  - Chơi trò chơi: Ném trúng đích  + GV nêu tên trò chơi và nêu lại luật 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 x x  3 m  x GV  x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**TUẦN 13**

**THỂ DỤC**

Tiết 25 Đ**ộng tác nhảy của bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách thực hiện các động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, nhảy của bài thể dục phát triển chung. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Bước đầu biết cách thực hiện động tác điều hòa của bài TD phát triển chung.

- Chơi trò chơi: " ném trúng đích", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Kết bạn  **2. Phần cơ bản**  - Ôn 7 động tác: vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, nhảy  + GV cho HS tập  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Cả lớp tập 5 động tác  - Học động tác điều hòa  + GV làm mẫu và giải thích động tác  + GV tập mẫu HS tập theo  + Lớp trưởng hô, GV sửa sai cho HS  - Chơi trò chơi: Ném trúng đích  + GV nêu tên trò chơi và nêu lại luật 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 x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 26 Ô**n bài thể dục Phát triển chung**

**Trò chơi: Đua ngựa**

**I. Mục tiêu**

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài TD phát triển chung. Chưa y/c thực hiện đúng thứ tự động tác.

- Học trò chơi: " Đua ngựa", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.(Bỏ phần thân ngựa.)

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Chẵn lẻ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn bài thể dục phát triển chung  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  - Lần lượt từng tổ thực hiện bài thể dục phát triển chung  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + 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 x x  3 m  x GV |

**TUẦN 14**

**THỂ DỤC**

Tiết 27 Ô**n bài thể dục Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài TD phát triển chung

- Chơi trò chơi: " Đua ngựa", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động ( Bỏ phần thân ngựa).

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Thi xếp hàng nhanh  **2. Phần cơ bản**  - Ôn bài thể dục phát triển chung  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  - Lần lượt từng tổ thực hiện bài thể dục phát triển chung  - Tuyên dương tổ tập đẹp, đều, đúng.  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + GV nêu tên trò chơi và luật 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 x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 28 H**oàn thiện bài thể dục Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài TD phát triển chung.

- Chơi trò chơi: " Đua ngựa", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động ( Bỏ phần thân ngựa).

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Kéo cưa lừa xẻ  **2. Phần cơ bản**  - Ôn bài thể dục phát triển chung  + GV hô tập liên hoàn 8 động tác  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập  + Chia tổ luyện tập  + GV sửa chữa lỗi sai của HS  + Lần lượt từng tổ thực hiện bài thể dục phát triển chung  + GV nhận xét đánh giá, tuyên dương tổ tập đẹp, đúng, đều nhất  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + GV nêu tên trò chơi và hướng dẫn cách chơi  + Y/c HS chơi chủ động, đoàn kết  + 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 x x  3 m  x GV |

**TUẦN 15**

**THỂ DỤC**

Tiết 29 T**iếp tục** **hoàn thiện bài thể dục**

**Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm đúng số của mình.

- Ôn bài thể dục phát triển chung. Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài TD phát triển chung

- Chơi trò chơi: " Đua ngựa", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động (bỏ phần thân ngựa).

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Chui qua hầm  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.  + Cả lớp tập dưới sự điều khiển của GV.  + Cả lớp tập dưới sự điều khiển của lớp trưởng.  - Ôn hoàn thiện bài thể dục phát triển chung  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập liên hoàn 8 động tác  + Chia tổ luyện tập  + GV hô HS tập các động tác không theo thứ tự của bài thể dục  - HS tập bài thể dục phát triển chung thi đua giữa các tổ  + 5 HS tập biểu diễn.  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + 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 x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 30 K**iểm tra bài thể dục Phát triển chung**

**I. Mục tiêu**

- Kiểm tra bài thể dục phát triển chung. Y/c HS thuộc bài và thực hiện động tác tương đối chính xác.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch kiểm tra

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Làm theo hiệu lệnh  - Ôn bài thể dục phát triển chung.  **2. Phần cơ bản**  - GV chia từng nhóm kiểm tra.  + Nội dung: Kiểm tra bài thể dục phát triển chung 8 động tác  + Phương pháp: Kiểm tra 5 em một lần.  + Cách đánh giá: Hoàn thành, chưa hoàn thành.  - 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 nhận xét phần kiểm tra, đánh giá, xếp loại, khen ngợi những em thực hiện tốt.  - GV 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 x  3 m  x GV |

**TUẦN 16**

**THỂ DỤC**

Tiết 31 Ô**n bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng**

**Vận động cơ bản - đội hình đội ngũ**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm đúng số của mình. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật, di chuyển hướng phải, trái đúng cách. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: " Đua ngựa", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Kết bạn  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập liên hoàn các động tác  + Chia tổ luyện tập , các tổ trưởng điều khiển  - Ôn đi vượt chướng ngại vật thấp, di chuyển hướng phải, trái  + GV điều khiển  + Chia tổ luyện tập  + Mỗi tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại cách phi ngựa  + 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 x x  3 m  x GV      x x x x x x  x x x x x x x    x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 32 Ô**n bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng**

**Vận động cơ bản - đội hình đội ngũ**

**I. Mục tiêu**

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm đúng số của mình. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật, di chuyển hướng phải, trái đúng cách. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

- Chơi trò chơi: " Con cóc là cậu ông trời", y/c biết cách chơi, cùng tham gia chơi đúng luật, chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Giậm chân tại chỗ, đếm to theo nhịp. Xoay các khớp  - Chơi trò chơi: Tìm người chỉ huy  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi vượt chướng ngại vật thấp  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập liên hoàn các động tác  + Chia tổ luyện tập , các tổ trưởng điều khiển  - Biểu diễn thi đua giữa các tổ  + Mỗi tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi vượt chướng ngại vật thấp, đi chuyển hướng phải trái.  - Tập phối hợp các động tác: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trải, đi đều 1 - 4 hàng dọc, di chuyển hướng phải - trái.  - Chơi trò chơi: Con cóc là cậu ông trời  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại 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 x x  3 m  x GV |

**TUẦN 17**

**THỂ DỤC**

Tiết 33 Ô**n bài tập rèn luyện tư thế và kĩ năng**

**Vận động cơ bản - trò chơi " Chim về tổ"**

**I.Mục tiêu**

- Tiếp tục ôn động tác đội hình đội ngũ và kĩ năng vận động cơ bản đã học. Y/c HS thực hiện động tác tương đối chính xác.

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thắng hàng ngang.

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

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái đúng, thân người tự nhiên.

- Đi theo nhịp (nhịp 1 chân trái, nhịp 2 chân phải)

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

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Chơi trò chơi: Kéo cưa lừa xẻ  - Ôn bài thể dục phát triển chung  **2. Phần cơ bản**  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi đều theo 1 - 4 hàng dọc  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập liên hoàn các động tác  + Chia tổ luyện tập , các tổ trưởng điều khiển  - Ôn đi vượt chướng ngại vật, đi chuyển hướng phải, trái  + Cả lớp cùng thực hiện theo đội hình hàng dọc, mỗi em cách nhau 2 - 3m  + Mỗi tổ biểu diễn đi chuyển hướng phải trái và đi đều theo 1 - 4 hàng dọc.  - Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại 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 x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 34 Ô**n đội hình đội ngũ - bài tập rèn luyện**

**tư thế và kĩ năng Vận động cơ bản**

**I. Mục tiêu**

- Tiếp tục ôn động tác đội hình đội ngũ và kĩ năng vận động cơ bản đã học. Y/c HS thực hiện động tác tương đối chính xác.

- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thắng hàng ngang.

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

- Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp.

- Biết cách đi chuyển hướng phải, trái đúng, thân người tự nhiên.

- Đi theo nhịp (nhịp 1 chân trái, nhịp 2 chân phải)

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

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi, kẻ vạch chơi trò chơi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Chơi trò chơi: Kéo cưa lừa xẻ  - Ôn bài thể dục phát triển chung  **2. Phần cơ bản**  - Tiếp tục ôn các động tác đội hình đội ngũ và rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản.  + Lớp trưởng hô cho cả lớp tập liên hoàn các động tác  + Chia tổ luyện tập , các tổ trưởng điều khiển  - Biểu diễn thi đua giữa các tổ  + Mỗi tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đi vượt chướng ngại vật thấp, đi chuyển hướng phải trái.  - Tập phối hợp các động tác: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái, đi đều 1 - 4 hàng dọc, đi chuyển hướng phải, trái  + GV điều khiển  + Chia tổ luyện tập  + Mỗi tổ biểu diễn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số  - Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại 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 x x  3 m  x GV |

**TUẦN 18**

Tiết 1 **THỂ DỤC**

Tiết 35 K**iểm tra đội hình đội ngũ - bài tập rèn luyện**

**tư thế và kĩ năng Vận động cơ bản**

**I. Mục tiêu**

- Kiểm tra các nội dung: tập hợp hàng ngang, dóng hàng, quay phải, quay trái, đi chuyển hướng phải, trái, đi vượt chướng ngại vật. Y/c thực hiện tương đối chính xác.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Chơi trò chơi: Có chúng em  - Ôn bài thể dục phát triển chung  **2. Phần cơ bản**  - GV chia từng nhóm kiểm tra.  + Nội dung: Kiểm tra tập hợp hàng ngang, dóng hàng, quay phải, trái, đi chuyển hướng phải, trái, đi vượt chướng ngại vật thấp  + Phương pháp: Kiểm tra 5 em một lần.  + Cách đánh giá: Hoàn thành, chưa hoàn thành.  - Chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại 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  3 m  x GV  x x x x x x x  x x x x x x x  3 m  x GV |

**THỂ DỤC**

Tiết 36 S**ơ kết học kì I - trò chơi: Đua ngựa**

**I. Mục tiêu**

- Sơ kết học kì 1. Y/c HS hệ thống được những kiến thức, kĩ năng đã học, những ưu khuyết điểm trong học tập từ đó cố gắng tập luyện tốt hơn nữa.

- Chơi trò chơi: " Đua ngựa". Y/c biết tham gia chơi tương đối chủ động.

**II. Địa điểm phương tiện**

- Sân tập

- Còi

**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.  - Chạy chậm theo 1 hàng dọc vòng quanh sân  - Chơi trò chơi: Kết bạn  - Ôn bài thể dục phát triển chung  **2. Phần cơ bản**  - GV cho những HS chưa hoàn thành các nội dung đã kiểm tra, được ôn luyện và kiểm tra lại.  - Sơ kết học kì 1  + GV cùng HS hệ thống lại những kiến thức, kĩ năng đã học trong học kì.  \* Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số  \* Bài thể dục phát triển chung 8 động tác  \* Đi vượt chướng ngại vật thấp, đi chuyển hướng phải, trái.  \* Trò chơi vận động là " Tìm người chỉ huy", " Thi đua xếp hàng", " Mèo đuổi  chuột", " Chim về tổ"Đua ngựa"  - Chơi trò chơi: Đua ngựa  + GV nêu tên trò chơi , cho HS khởi động các khớp, nhắc lại 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 x x  3 m  x GV |