**CHỦ ĐỀ 4: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**TIẾT 42 – BÀI 3: BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN (tiết 3)**

**(từ nhịp 1 đến nhịp 30)**

**I. Mục tiêu bài học**

**1.Kiến thức**

Thực hiện được các động tác bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 tới nhịp 30) và tự tổ chức trò chơi vận động.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

-Tự chủ và tự học:

Học sinh ôn trước các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30, trò chơi phát triển sự khéo léo : “Chuyền bóng qua đầu”

- Giao tiếp và hợp tác:

Học sinh biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Năng lực chăm sóc sức khoẻ:

Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Biết thực hiện các động tác bài thể dục liên hoàn từ nhịp 1 đến nhịp 30, và tự tổ chức trò chơi vận động

+ Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 30.

**3.Về phẩm chất:**

-Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Giáo viên chuẩn bị:

Powerpoint trình chiếu, trang phục thể thao, còi, 4 quả bóng, dây ruy băng đỏ.

- Học sinh chuẩn bị:

Đồng phục thể thao, giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học**

- Phương pháp dạy học chính:

+ Dạy học hợp tác, làm mẫu, sử dụng lời nói, thực hành, trò chơi.

- Hình thức dạy học chính:

+ Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | LVĐ | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  **1. Nhận lớp**  - HS tập hợp báo cáo.  - GV nhận lớp.  **2. Khởi động**  **-** Chạy khởi động 1 vòng sân  - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc… theo nhạc  **3. Kiểm tra bài cũ:**  Kiểm tra bài thể dục liên hoàn từ nhịp 24 đến nhịp 30  **4. Trò chơi hỗ trợ khởi động:** “Đội nào kết thúc đầu tiên” | 8 - 10 phút  1 – 2 phút  4 – 5 phút  1 – 2 phút  1 – 2 phút | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV hướng dẫn học sinh khởi động  - GV gọi nhóm HS lên thực hiện  - GV gọi 1 hoặc 2 HS nhận xét  - GV chốt kiến thức  - GV nêu mục đích, yêu cầu của trò chơi, phổ biến luật chơi | Đội hình nhận lớp  - Lớp trưởng cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động    Đội hình kiểm tra bài cũ  - HS nhận xét    Đội hình chơi trò chơi |
| **II. Phần cơ bản**   1. **Ôn bài thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 30**   **2. Tập luyện theo nhóm**  - Tập luyện theo nhóm vòng tròn  - Tập luyện cặp đôi  - Tập luyện với nhạc | 28 - 30 phút  6 – 7 phút  12 – 13 phút  2 – 3 lần  1 – 2 lần  1 – 2 lần | - GV cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác  - GV chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập  - GV quan sát, sửa sai cho HS | Đội hình ôn luyện  - HS nhận nhiệm vụ và thực hiện theo sự hướng dẫn của cán sự  - HS chú ý lắng nghe, quan sát    Đội hình tập luyện  - HS tập luyện theo nhóm |
| **3. Vận dụng**  - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng | 3 - 5 phút | - GV đưa ra câu hỏi:  + Bài thể dục liên hoàn có tác dụng gì? | Đội hình vận dụng  - HS trả lời câu hỏi của GV |
| **4. Trò chơi**  - Trò chơi phát triển sự khéo léo : “Chuyền bóng qua đầu” | 3 – 5 phút | - GV nêu mục đích, yêu cầu của trò chơi, phổ biến luật chơi  - GV điều khiển học sinh chơi | Đội hình chơi trò chơi  - HS tích cực tham gia chơi trò chơi |
| **III. Kết thúc**  **1.Thả lỏng hồi tĩnh**  - Phục hồi sau tập luyện, thả lỏng với nhạc  **2. Nhận xét**  - Nhận xét về các hoạt động học tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà  **3. Bài tập về nhà**  - Xuống lớp | 4 - 5 phút  1 - 2 phút  1 - 2 phút  1 phút | - GV điều khiển HS thả lỏng với nhạc  - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động  - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới  - Xuống lớp:GV hô: “Giải tán” | Đội hình thả lỏng  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV  - HS về nhà chuẩn bị  Đội hình xuống lớp  - HS đáp: “Khỏe” |