**Thể dục**

***ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ***

***TRÒ CHƠI: “NHẢY ĐÚNG NHẢY NHANH”***

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***1. Kiến thức, kĩ năng:***

- Ôn để củng cố nâng cao kĩ thuật động tác đội hình, đội ngũ: Tập hợp hàng ngang dóng hàng ngang - dọc, điểm số, đi đều vòng phải - trái, đổi chân khi đi đều sai nhịp.

- Yêu cầu tập hợp hàng nhanh, trật tự, đúng động tác, khẩu lệnh.

- Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức, yêu cầu chơi đúng luật, nhanh nhẹn, khéo léo, và hào hứng trong khi chơi.

***2. Năng lực, phẩm chất:***

- Thực hiện các động tác đội hình, đội ngũ. Tự giác tham gia trò chơi.

**-** Rèn luyện sự nhanh nhẹn, tinh thần đoàn kết.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN**:

- Địa điểm: Trên sân trường, vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn luyện tập.

- Phương tiện: chuẩn bị 1 còi, kẻ sân chơi trò chơi.

**III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung và phương pháp** | **Định lượng** | **Đội hình luyện tập** |
| **1.Phần mở đầu:**  ***\*Nhiệm vụ :***  - Nhận lớp.  - Ổn định tổ chức  - Phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  ***\*Khởi động :***  - Vỗ tay hát bài:"Lớp chúng ta đoàn kết "  - Tập 6 động tác của bài khởi động.  **2.Phần cơ bản:**  ***a) Đội hình đội ngũ***  - Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số đi đều, vòng phải – trái.  - GV điều khiển lớp tập.  - Chia tổ luyện tập do tổ trưởng điều khiển.  - Tập hợp cả lớp cho các tổ thi đua trình diễn  - Tập hợp cả lớp do GV điều khiển để củng cố.  *Trò chơi: Nhảy đúng - Nhảy nhanh*  - GV nêu tên trò chơi, tập hợp HS theo đội hình chơi, giải thích cách chơi và quy định chơi.  - *Cách chơi*: Lần lượt từng em bật nhảy bằng 2 chân vào ô số 1, sau đó bật nhảy chân trái vào ô số 2, rồi bật nhảy chân phải vào ô số 3, nhảy chụm hai chân vào ô số 4, tiếp theo bật nhảy bằng hai chân ra ngoài. Em số 1 nhảy xong đến số 2 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết.  - Cho cả lớp cùng chơi . GV quan sát, tuyên dương tổ có nhiều HS chơi tích cực và chơi đúng luật.  **3.Phần kết thúc :**  - HS hát + vỗ tay.  - GV cùng HS hệ thống bài.  - GV nhận xét kết quả và giao bài về nhà: Ôn đội hình đội ngũ. | 6-10'  1-2'  1-2'  2-3'  18-22'  10-12'  1-2 lần  1-2 lần  1 lần  1-2 lần  7-8'  1-2 lần  7-8 phút  1-2 lần  4-6'  1-2’  1-2’  2-3’ | GV 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  GV 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹  🚹 GV 🚹  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  (4) 🚹 🚹 🚹🚹  (3) 🚹 🚹 🚹🚹  (2) 🚹 🚹 🚹🚹  GV  🚹 🚹 🚹 🚹 (1)  🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹🚹  🚹 🚹 🚹🚹  GV  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  GV 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 |