

Tên bài : ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

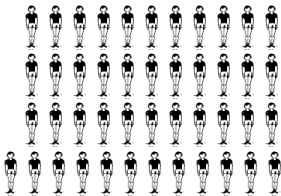
I. Mục tiêu:

- Rèn luyện cho HS tư thế đúng, tác phong khỏe mạnh, nhanh nhẹn, kỷ luật và tinh thần tập thể, góp phần hình thành nhân cách.
- Kiến thức: Biết cách thực hiện đội hình 0 - 2- 4 và đội hình 0 - 3 - 6 – 9 (từ hàng ngang), Đi đều, đứng lại, vòng bên phải.
- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng đội hình 0 - 2- 4 và đội hình 0 - 3 - 6 – 9 (từ hàng ngang), Đi đều, đứng lại, vòng bên phải.

II. Địa điểm - phương tiện:

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, đồng hồ, tranh minh họa.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp :

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>1. Phần mở đầu :</u> 1. Nhận lớp: - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong. - Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy. 2. Khởi động: - Khởi động chung : Xoay các khớp vai, cánh tay, hông, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang, ép dọc. - Khởi động chuyên môn : + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm mông + Chạy tăng tốc	12 - 15' 2' 2lần x 8nhịp 2 lần x 15m	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le 
<u>2. Phần cơ bản:</u> Ôn đội hình đội ngũ: - Đội hình 0 - 2- 4 và đội hình 0 - 3 - 6 – 9 (từ hàng ngang), Đi đều, đứng lại, vòng bên phải. - Đội hình: 0 - 2 - 4 - CB tập hợp học sinh theo hàng dọc hoặc ngang, dóng hàng và điểm số 0 - 2- 4. Nếu có từ 2 hàng dọc hoặc 2 hàng ngang trở lên cần cho hàng nọ	60 – 65 phút 3 - 5 lần/ hs	- GV phân tích và làm mẫu động tác. - Hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 - 4 hs thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp xem trước khi tổ chức tập luyện. - HS quan sát lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Phân nhóm thực hiện theo sự điều khiển của cán sự. - HS chủ động và tích cực tập luyện

cách hàng kia 6 bước.

- Dàn hàng:

Khẩu lệnh "Theo số đã điểm ... bước".

- Cách thực hiện: Từ đội hình hàng ngang, những em số 0 đứng yên, số 2 tiến 2 bước, số 4 tiến 4 bước, bước đồng loạt chân trái, bước xong thu chân về.

* Từ đội hình hàng dọc: Số 0 đứng yên, số 2 bước 2 bước, số 4 bước 4 bước. Sau đó thu chân phải về sát với chân trái và dóng hàng dọc, hàng ngang cho thẳng.

- Cách bước: bước sang ngang bước chân trái sang ngang, thu chân phải về với chân trái, bước tiếp theo tương tự.

- Dồn hàng: + Khẩu lệnh: "Về vị trí cũ ... bước"

+ Cách thực hiện: Từ đội hình hàng ngang quay đằng sau bước theo quy định, bước hết quay đằng sau nhìn số 0 dóng hàng.

- **Đội hình: 0 - 3 - 6 - 9**

+ CB: Tập hợp học sinh heo hàng ngang điểm số 0 - 3- 6- 9, nếu có 2 hàng cho hàng nọ cách hàng kia 12 bước trước khi dàn đội hình

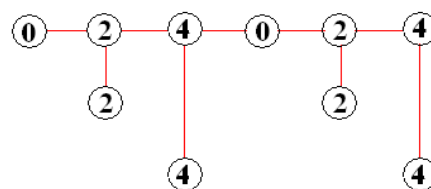
+ Dàn hàng: Khẩu lệnh "Theo số đã điểm bước"

- **Đi đều, đứng lại, vòng bên phải.**

Vị trí của người chỉ huy lúc này thường đi phía bên trái các hàng gần nhất khoảng 1 – 3m (tùy theo số người nhiều hay ít) và di chuyển ở vị trí tương đương 1/3 phía trên của hàng dọc. Người chỉ huy (sau khi hô khẩu lệnh) cũng đi đều như các thành viên trong hàng, đồng thời dùng còi hoặc lời nói để hô nhịp cho mọi người di chuyển về trước hoặc vòng phải hay trái. Giọng hô cần rõ ràng, đúng nhịp.

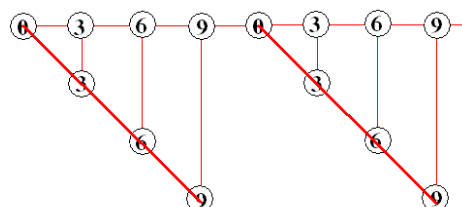
👉 **Củng cố :**

- Đội hình đội ngũ



- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa chữa động tác sai cho các em.

3 - 5 lần /hs



2 - 3 lần /hs



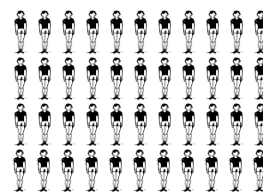
5 phút

- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần ĐHĐN, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung

3. Phần kết thúc.

- + Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.
- + Nhận xét, đánh giá buổi học.
- + Giao bài tập về nhà.
- + Xuống lớp.

8 – 10 phút



GV

