

Tên bài : ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

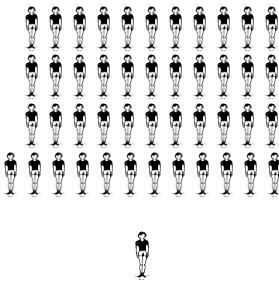
I. Mục tiêu:

- 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 các khẩu lệnh cách thực hiện tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải , quay trái, quay đằng sau. Đội hình 0 - 2- 4 và đội hình 0 - 3 - 6 – 9 (từ hàng ngang)
- Kỹ năng: Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải , quay trái, quay đằng sau, Đội hình 0 - 2- 4 và đội hình 0 - 3 - 6 – 9 (từ hàng ngang)

II. Địa điểm - phương tiện:

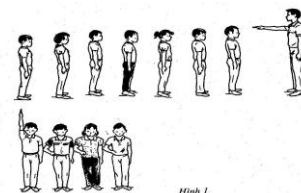
- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, đồng hồ, tranh minh họa.

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: -Tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải , quay trái, quay đằng sau. Đội hình 0 – 2 - 4 và đội hình 0 - 3 - 6 - 9 (từ hàng ngang)	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

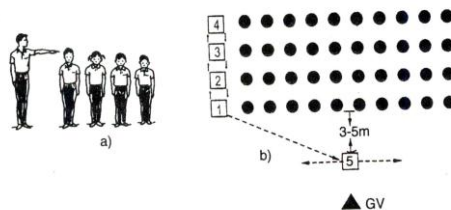
- **Đội hình: Tập hợp hàng dọc**

3 - 5lần /hs



- **Đội hình: Tập hợp hàng ngang**

3 - 5lần /hs



- **Đội hình: 0 - 2 - 4**

2 - 3lần /hs

- 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 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"

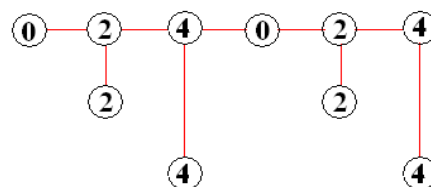
+ Cách thực hiện: Từ đội hình hàng ngang quay đằng sau bước theo quy định, bước hết quay đằng sau nhìn số 0 dóng hàng.

- **Đội hình: 0 - 3 - 6 - 9**

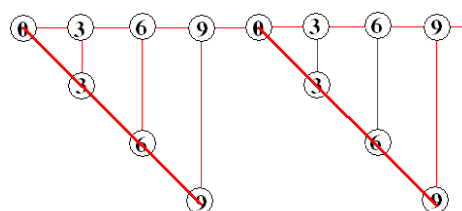
2 - 3lần /hs

+ CB: Tập hợp học sinh theo 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"



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



👉 Củng cố : - Đội hình đội ngũ 3. <u>Phần kết thúc.</u> + Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở. + Nhận xét, đánh giá buổi học. + Giao bài tập về nhà. + Xuống lớp.	5 phút 8 – 10 phút	- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần ĐHĐN, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung The diagram illustrates a classroom formation. It consists of a rectangular grid of 32 small human icons, arranged in 4 rows and 8 columns. Below this grid, centered, is the text 'GV' (Teacher) next to a single larger human icon representing the teacher.
--	---	---