

<b>3</b>	<b>Chủ đề. Bài tập thể dục</b>	<b>7</b>
	Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	1
	Bài 2. Động tác chân và động tác lườn	2
	Bài 3. Động tác bụng và động tác toàn thân	2
	Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	2
<b>4</b>	<b>Chủ đề. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản</b>	<b>24</b>
	Bài 1. Đi vượt chướng ngại vật	3
	Bài 2. Chạy vượt chướng ngại vật	3
	Bài 3. Động tác tung bóng bằng hai tay	4
	Bài 4. Động tác tung bóng bằng một tay	4
	Bài 5. Động tác tung bóng trúng đích	4
	Bài 6. Bài tập phối hợp tung và bắt bóng	6
<b>PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN</b>		
<b>5</b>	<b>Chủ đề. Thể dục nhịp điệu</b>	<b>18</b>
	Bài 1. Các bước di chuyển cơ bản	6
	Bài 2. Các động tác bật nhảy cơ bản	4
	Bài 3. Bật nhảy đá thấp chân các hướng	4
	Bài 4. Bật nhảy tách – chụm chân	4
<b>6</b>	<b>Chủ đề. Bóng đá</b>	<b>18</b>
	Bài 1. Bài tập di chuyển không bóng	4
	Bài 2. Bài tập tại chỗ với bóng	4
	Bài 3. Đá bóng di động	5
	Bài 4. Dẫn bóng đổi hướng	5

# Phần hai

## VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1

### BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI

#### I. MỞ ĐẦU

##### 1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, trung thực, hợp tác và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Hiểu và có ý thức tự giác trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ bản thân. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc trong luyện tập và ngoài giờ học.
- Năng lực thể chất: Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

##### 2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Khăn (cờ), phấn.

##### 3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khi khởi động)