

### **BÀI 3**

## **QUAY PHẢI, QUAY TRÁI, DÀN HÀNG, DỒN HÀNG TRÒ CHƠI "THI XẾP HÀNG"**

### **I - MỤC TIÊU**

– Củng cố và nâng cao kỹ thuật : Quay phải, quay trái, dàn hàng, dồn hàng. Yêu cầu dàn hàng, dồn hàng nhanh, trật tự, đồng tác quay phải, quay trái đúng kỹ thuật, đều, đẹp, đúng với khẩu lệnh.

– Trò chơi "*Thi xếp hàng*". Yêu cầu HS biết chơi đúng luật, trật tự, nhanh nhẹn, hào hứng trong khi chơi.

## II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

- *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.
- *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi.

## III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

### 1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.

– Đứng tại chỗ hát và vỗ tay : 1 - 2 phút.

\* Giậm chân tại chỗ đếm theo nhịp 1 - 2, 1 - 2 hoặc chơi trò chơi "*Tìm người chỉ huy*" : 2 - 3 phút.

### 2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

#### a) *Đội hình đội ngũ* : 10 - 12 phút

– Ôn quay phải, quay trái ; dàn hàng, dồn hàng

+ Lần 1 - 2 : GV điều khiển tập, có nhận xét, sửa chữa những sai sót cho HS.

+ Chia tổ tập luyện do tổ trưởng điều khiển. GV quan sát, nhận xét, sửa chữa những sai sót cho HS các tổ : 2 - 3 phút.

+ Tập hợp lớp, sau đó cho các tổ thi đua trình diễn nội dung đội hình đội ngũ 1 - 2 lần. GV quan sát, nhận xét, đánh giá, sửa chữa những sai sót, biểu dương các tổ thi đua tập tốt.

+ Cho cả lớp tập để củng cố do GV điều khiển : 2 lần.

#### b) *Trò chơi vận động* : 6 - 8 phút

– Trò chơi "*Thi xếp hàng*". GV nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi, rồi cho một tổ HS chơi thử : 1 - 2 lần, sau đó cả lớp chơi thử 1 - 2 lần. Tiếp theo cho cả lớp chơi chính thức có thi đua : 2 - 3 lần. GV quan sát, nhận xét, biểu dương tổ thắng cuộc.

### 3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Cho HS làm động tác thả lỏng : 2 - 3 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.