**CHUYÊN ĐỀ MÔN GDTC LỚP 3**

**NĂM HỌC: 2022 - 2023**

**Người báo cáo: Đỗ Thị Thu Trang**

**Thời gian thực hiện: 22/8/2022**

**A. Cấu trúc SGK môn GDTC lớp 3 - KNTT**

1. **Đặc điểm chung:**

- Sách được biên soạn theo Chương trình GDPT năm 2018, gồm 3 phần: *Kiến thức chung; Vận động cơ bản; Thể thao tự chọn.*

*-* Hình ảnh minh họa cho từng nội dung rõ ràng, dễ hiểu.

**II. Cấu trúc sách giáo khoa GDTC 3:**

**1. Kiến thức chung**

- Những yếu tố, môi trường tự nhiên có lợi trong luyện tập:

Không khí trong lành, thoáng mát, ánh sáng đầy đủ, nguồn nước sạch, sân tập bằng phẳng sạch sẽ…

- Những yếu tố, môi trường tự nhiên có hại trong luyện tập: Không khí ô nhiễm, nắng gắt, ẩm ướt, địa hình không bằng phẳng, nguồn nước bẩn, mùi hôi…

**B. KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GDTC 3**

**I. Thời lượng:** 70 tiết

* 14 tiết Đội hình đội ngũ - 20%
* 7 tiết Bài tập thể dục - 10%
* 24 tiết Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản - 35%
* 18 tiết Thể thao tự chọn - 25%
* 7 tiết Đánh giá cuối học kỳ, cuối năm học -10%

**II. Kế hoạch cụ thể:**

Table

Description automatically generated

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP HƯNG YÊN

**TRƯỜNG TH&THCS HỒNG NAM**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

TS tiết trên năm: 70 tiết

HKI: 18 tuần. HKII: 17 tuần

Số tiết trên tuần: 2 tiết/ tuần

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần/**  **tháng** | **Chương trình sách giáo khoa** | | | **Nội dung điều chỉnh, bổ sung** |
| **Chủ đề/mạch nội dung** | **Tên bài học** | **Tiết học/thời lượng** |
| 1 | Đội hình đội ngũ | Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại | 4 tiết |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại |  |
| 2 | Đội hình đội ngũ | Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 1: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai, ba hàng dọc và ngược lại |  |
| 3 | Đội hình đội ngũ | Bài 2: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại | 4 tiết |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 2: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại |  |
| 4 | Đội hình đội ngũ | Bài 2: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 2: Biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại |  |
| 5 | Đội hình đội ngũ | Bài 3: Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại | 2 tiết |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 3: Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại |  |
| 6 | Đội hình đội ngũ | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại | 4 tiết |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại |  |
| 7 | Đội hình đội ngũ | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại |  |
| Đội hình đội ngũ | Bài 4: Động tác đi đều, đứng lại |  |
| 8 | Đội hình đội ngũ | Ôn tập đội hình đội ngũ | 2 tiết |  |
| Đội hình đội ngũ | Ôn tập đội hình đội ngũ |  |
| 9 | Bài thể dục | Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay | 2 tiết |  |
| Bài thể dục | Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay |  |
| 10 | Bài thể dục | Bài 2: Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. | 2 tiết |  |
| Bài thể dục | Bài 2: Động tác chân, động tác lườn, động tác bụng. |  |
| 11 | Bài thể dục | Bài 3: Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hòa | 3 tiết |  |
| Bài thể dục | Bài 3: Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hòa |  |
| 12 | Bài thể dục | Bài 3: Động tác phối hợp, động tác nhảy, động tác điều hòa |  |
| Bài thể dục | Ôn tập: Bài thể dục | 1 tiết |  |
| 13 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng | 4 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |  |
| 14 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 1: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường thẳng |  |
| 15 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc | 6 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc |  |
| 16 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc |  |
| 17 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 2: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên đường gấp khúc |  |
| 18 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Sơ kết học kì I | 1 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Đánh giá cuối học kì I | 1 tiết |  |
| 19 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình | 6 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình |  |
| 20 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình |  |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình |  |
| 21 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 3: Bài tập phối hợp di chuyển vượt qua chướng ngại vật trên địa hình |  |
| 22 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 4: Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay | 4 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 4: Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| 23 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 4: Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 4: Bài tập tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| 24 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 5: Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay | 4 tiết |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 5: Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| 25 | Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 5: Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản | Bài 5: Bài tập di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay |  |
| 26 | Thể thao tự chọn | Bài 1: Bài tập bổ trợ với bóng | 4 tiết |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 1: Bài tập bổ trợ với bóng |  |
| 27 | Thể thao tự chọn | Bài 1: Bài tập bổ trợ với bóng |  |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 1: Bài tập bổ trợ với bóng |  |
| 28 | Thể thao tự chọn | Bài 2: Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng | 4 tiết |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 2: Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng |  |
| 29 | Thể thao tự chọn | Bài 2: Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 2: Động tác dẫn bóng theo hướng thẳng, dẫn bóng đổi hướng |  |
| 30 | Thể thao tự chọn | Bài 3: Động tác chuyển bóng bằng hai tay trước ngực | 5 tiết |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 3: Động tác chuyển bóng bằng hai tay trước ngực |  |
| 31 | Thể thao tự chọn | Bài 3: Động tác chuyển bóng bằng hai tay trước ngực |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 3: Động tác chuyển bóng bằng hai tay trước ngực |  |
| 32 | Thể thao tự chọn | Bài 3: Động tác chuyển bóng bằng hai tay trước ngực |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 4: Bài tập phối hợp dẫn bóng - ném rổ bằng hai tay trước ngực | 5 tiết |  |
| 33 | Thể thao tự chọn | Bài 4: Bài tập phối hợp dẫn bóng - ném rổ bằng hai tay trước ngực |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 4: Bài tập phối hợp dẫn bóng - ném rổ bằng hai tay trước ngực |  |
| 34 | Thể thao tự chọn | Bài 4: Bài tập phối hợp dẫn bóng - ném rổ bằng hai tay trước ngực |  |
| Thể thao tự chọn | Bài 4: Bài tập phối hợp dẫn bóng - ném rổ bằng hai tay trước ngực |  |  |
| 35 | Thể thao tự chọn | Sơ kết học kì II | 1 tiết |  |
| Thể thao tự chọn | Đánh giá cuối học kì II | 1 tiết |  |

**C. QUY TRÌNH DẠY TIẾT GDTC 3**

**1. Hoạt động mở đầu**

Mục đích của phần này là tạo tâm thế (sự sẵn sàng về tâm lí và thể lực) cho HS thực hiện các nhiệm vụ của bài học/tiết học một cách tốt nhất.

* **Các bước trong hoạt động :**

+ Cho học sinh khởi động

+ Tổ chức chơi trò chơi bổ trợ khởi động.

**2. Hoạt động Hình thành kiến thức mới**

Mục đích của phần này là giúp HS hiểu nhiệm vụ học tập và rèn luyện trong mỗi bài học, tạo cảm giác ban đầu về động tác và cách thức thực hiện động tác.

* **Các bước trong hoạt động hình thành kiến thức**

+ Cho học sinh quan sát tranh. YC từng học sinh nghiên cứu và thực hiện động tác.

+ 1-2 học sinh chia sẻ trước lớp.

+ 1-2 học sinh nhận xét.

+ Giáo viên nhận xét, chốt kiến thức, chỉ ra sai lầm thường mắc và cách khắc phục.

+ Giáo viên tập mẫu và phân tích động tác.

+ Tập đồng loạt cả lớp.

**3. Hoạt động Luyện tập- thực hành**

Mục đích của phần này là giúp HS giải quyết các nhiệm vụ chính của bài học/ tiết học, thực hiện đầy đủ lượng vận động của bài học/tiết học để phát triển phẩm chất và năng lực.

**Các bước trong hoạt động thực hành**

+ Chia nhóm tập luyện: Chia thành các tổ, nhóm, cặp đôi….

+ Từng em trong tổ, nhóm thực hiện các bạn ở dưới quan sát và sửa sai.

+ Cho các tổ thi đấu…

**\*Trò chơi vận động**

- Giáo viên nêu tên trò chơi. Nêu cách chơi và luật chơi (đối với trò chơi mới).

- Gọi 1 - 2 em nhắc lại cách chơi và luật chơi (đối với trò chơi học sinh đã được chơi).

- Tổ chức chơi thử.

- Tổ chức chơi thật.

***4. Hoạt động Vận dụng***

- Mục đích của phần này là giúp HS khắc sâu và mở rộng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

- Tổ chức cho HS làm và chia sẻ các bài tập trong SGK.

**PHẦN II : XÂY DỰNG TIẾT DẠY MINH HỌA**

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**Bài 1 : ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY (Tiết 1)**

**Giáo viên dạy: Nguyễn Thị Bích Liên**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện thể dục thể thao và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và các bài tập phát triển thể lực, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

**2. Về năng lực**:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem, tự sưu tầm tranh ảnh, tìm hiểuvà khẩu lệnh, các động tácVươn thở và tay trong SGK

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Phát hiện các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác và tìm cách khắc phục.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện và chuẩn bị dụng cụ tập luyện.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện các động tác dẫn bóng tại chỗ trong bóng rổ..

- NL thể dục thể thao: Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được các động tác dẫn bóng tại chỗ trong bóng rổ.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi.

- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, dép quai hậu.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Lượng VĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
| **Thời gian** | **Số lần** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Mở đầu**  - Nhận lớp  a- Khởi động: Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,...  b- Khởi động chuyên môn  - Các động tác bổ trợ chuyên môn  c- - Trò chơi “Chui qua hầm”  **II. Hình thành kiến thức.**  **Học động tác Vươn thở.**  - Nhịp 1: Chân trái đưa sang ngang, 2 tay dang ngang, bàn tay sấp  - Nhịp 2: Hạ chân trái chạm đất khoảng cách rộng hơn vai, khuỵu gối, chân phải thẳng, 2 tay chống hông  - Nhịp 3 về như nhịp 1  - Nhịp 4: Về TTCB  **Học động tác Tay.**  -TTCB: Đứng nghiêm  - Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, 2 tay dang ngang, bàn tay ngửa  - Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái, đồng thời 2 tay gập, bàn tay để sau gáy, trọng tâm dồn vào chân phải, kiễng gót chân trái.  - Nhịp 3 về như nhịp 1  - Nhịp 4: Về TTCB  **III. Luyện tập**  Tập đồng loạt  Tập cá nhân  Tập theo cặp đôi  Tập theo tổ, nhóm  XZCX  ***\**  Trò chơi:“Chim về tổ”**  ***- Bài tập PT thể lực.***  Chạy XP cao 20m  ***- Thả lỏng cơ toàn thân.***  **IV. Vận dụng**  **-** Yêu cầu HS về nhà làm BT 1 SGK  - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà | 5 – 7’  1-2 ’  4-6’  16-18’  5-7’  4- 5’ | 2x8  2- 3L  2- 3L | - GV điểm danh, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học  - GV HD học sinh khởi động.  - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, luật chơi  - Cho HS quan sát tranh  - GV gọi 1- 2 hs lên thực hiện theo cảm nhận của mình.  - GV gọi HS nhận xét.Gv nx chung.  - GV làm mẫu toàn bộ động tác nhanh. Sau đó GV làm mẫu chậm kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.  - Nêu sai lầm thường mắc: Tư thế tay, thân người…  - GV vừa tập vừa hô cho HS thực hiện 1-2L sau đó GV hô cho HS tập. GV quan sát sửa sai, nhắc nhở HS  - Gv cho HS tự tập luyện. GV quan sát sửa sai, nhắc nhở HS  - GV yêu cầu 2 HS tạo thành từng cặp để tập luyện  - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi. Tổ chức cho HS chơi thử rồi chơi chính thức.  - GV HD hs thực hiện bài tập thể lực.  - GV (CS) hướng dẫn HS thả lỏng với nhạc  - GV HDHS  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  Gv HD HS cách VS cá nhân, thay đổi trang phục phù hợp theo mùa, biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.  - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.  *GV hô “giải tán”* | - *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo Gv.  - HS khởi động theo GV (CS).  - HS tham gia trò chơi.  Đội hình quan sát tranh như ĐH nhận lớp  - 1- 2 HS thực hiện  - HS nhận xét  - HS quan sát GV làm mẫu  Đội hình tập luyện đồng loạt.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - HS tập theo HD của GV  - HS thực hiện theo cặp đôi  - HS tập theo nhóm, tổ  - HS lắng nghe, ghi nhớ.  - HS chơi  - Hs tập thể lực  - HS thực hiện thả lỏng  - HS lắng nghe  - ĐH kết thúc  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *HS hô “ Khỏe”!* |