SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN

KẾ HOẠCH BÀI DẠY



Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10
Bài 9: Đội ngũ từng người không có súng.
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2025 – 2026
Giáo viên: Phạm Thị Chín

Phú Thuận, tháng 02 năm 2026

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN

PHÊ DUYỆT
Ngày tháng năm 2026
HIỆU TRƯỞNG

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10
Bài 9: Đội ngũ từng người không có súng.
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2025 – 2026

Tổ trưởng chuyên môn **Người thực hiện**

Nguyễn Duy Thân **Phạm Thị Chín**

Phú Thuận, tháng 02 năm 2026

KẾ HOẠCH SỐ 14

Bài 9: Đội ngũ từng người không có súng.

Thời gian thực hiện: 4 tiết thực hành (1 tiết/tuần – Tiết PPCT 14 đến 17)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS nêu và thực hiện được động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="2">Hoạt động dạy & học</th><th rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</th></tr>
<tr><th>Giáo viên</th><th>Học sinh</th></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và nhận biết các động tác đội ngũ từng người không có súng.
2. Nội dung: Em hãy nêu tên và thực hiện một số động tác đội ngũ từng người không có súng mà em đã biết?</td></tr>
<tr><td>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu
- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề
- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</td><td>- Đáp án: Động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ.
2. Nội dung: Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ.</td></tr>
<tr><td>- GV giới thiệu ý nghĩa và đồng thời thị phạm mẫu từng động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ, qua 3 bước:
+ Bước 1: Làm nhanh
+ Bước 2: Làm chậm
+ Bước 3: Làm tổng hợp

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</td><td>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.

- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</td><td>I. Động tác nghiêm, nghỉ.
1. Động tác nghiêm.
- Ý nghĩa: để rèn luyện tác phong nghiêm túc, tư thế hùng mạnh, khẩn trương, đức tính bình tĩnh, nhẫn nại, đồng thời rèn luyện ý thức tổ chức, kỉ luật thống nhất và tập trung, sẵn sàng chấp hành mệnh lệnh.
- Khẩu lệnh: “nghiêm”; chỉ có động lệnh
2. Động tác nghỉ.
- Ý nghĩa: Để đứng trong đội hình đỡ mỏi mà vẫn giữ được tư thế, hàng ngũ nghiêm chỉnh và tập trung sức chú ý.
- Khẩu lệnh: “nghỉ”: chỉ có động lệnh
II. Động tác quay tại chỗ.
- Ý nghĩa: để đổi hướng nhanh chóng, chính xác mà vẫn giữ được vị trí đứng, duy trì trật tự đội hình.
1. Quay bên phải.
- Khẩu lệnh: “Bên phải – quay”; 2. Quay bên trái.
- Khẩu lệnh: “Bên trái – quay”;
3. Quay nửa bên phải, nửa bên trái.
- Khẩu lệnh: “Nửa bên phải (trái) – quay”
4. Quay đằng sau.
- Khẩu lệnh: “Đằng sau – quay”;</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 3: Luyện tập</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS triển khai luyện tập các nội dung vừa học.
2. Nội dung: Luyện tập động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ.</td></tr>
<tr><td>- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.
- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.</td><td>- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.

- Hình thức tập luyện:
+ Cá nhân tập luyện
+ Cặp đôi tập luyện
+ Cả nhóm tập luyện

- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.</td><td>* Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung động tác quay tại chỗ.
- Động tác nghiêm: Khi nghe dứt động lệnh “nghiêm”, hai gót chân đặt sát nào nhau, nằm trên 1 đường thẳng ngang, hai bàn chân mở rộng 1 góc 45 độ, hai đầu gối thẳng, sức nặng toàn thân dồn đều vào 2 chân, ngực nở, bụng hơi thót lại, hai vai thăng bằng, hai tay buông thẳng, năm ngón tay khép lại…
- Động tác nghỉ: Nghe dứt động lệnh “nghỉ”, đầu gối hơi chùng, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải, thân trên và 2 tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm; khi mỏi đổi chân.
- Động tác quay tại chỗ:
+ Động tác quay bên phải: Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện hai cử động để toàn thân quay sang phải $90^{0.}$
+ Động tác quay bên trái: Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện hai cử động để toàn thân quay sang trái $90^{0.}$.
+ Động tác quay nửa bên phải, nửa bên trái: Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện hai cử động để toàn thân quay sang phải (trái) $45^{0.}$.
+ Động tác quay đằng sau: Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện hai cử động để toàn thân quay sang trái về sau $180^{0.}$.</td></tr>
<tr><td colspan="3"><u>Hoạt động 4: Vận dụng</u></td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: Nhằm để học sinh củng cố nội dung kiến thức bài học.
2. Nội dung: HS biết thực hiện động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ.</td></tr>
<tr><td>- GV yêu cầu các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện nội dung bài học.
- GV nhận xét, góp ý, sửa chữa cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện nội dung bài học.
- Hình thức thực hiện: Phù hợp nội dung bài học</td><td>- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ.</td></tr>
</table>

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:
2. Hạn chế, tồn tại:

KẾ HOẠCH SỐ 15

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="2">Hoạt động dạy & học</th><th rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</th></tr>
<tr><th>Giáo viên</th><th>Học sinh</th></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và nhận biết các động tác đội ngũ từng người không có súng.
2. Nội dung: Em hãy nêu tên và thực hiện một số động tác đội ngũ từng người không có súng mà em đã biết?</td></tr>
<tr><td>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu
- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề
- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</td><td>Đáp án: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.
2. Nội dung: Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.</td></tr>
<tr><td>- GV giới thiệu ý nghĩa và đồng thời thị phạm mẫu từng động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi, qua ba bước:
+ Bước 1: Làm nhanh
+ Bước 2: Làm chậm
+ Bước 3: Làm tổng hợp
- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</td><td>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.
- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</td><td>III. Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.
1. Động tác đi đều
- Ý nghĩa: Vận dụng để di chuyển vị trí đội hình có trật tự, thống nhất, hùng mạnh và trang nghiêm.
- Khẩu lệnh: “Đi đều - bước”
2. Động tác đứng lại.
- Ý nghĩa: Để dừng lại được nghiêm chỉnh, trật tự, thống nhất vẫn giữ được đội hình.
- Khẩu lệnh: “Đứng lại - Đứng”.
3. Động tác đổi chân khi đang đi đều.
- Ý nghĩa: Để thống nhất nhịp đi chung trong phân đội hoặc theo tiếng hô của người chỉ huy.
</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 3: Luyện tập</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ
2. Nội dung: Luyện tập động tác nghiêm, nghỉ và các nội dung của động tác quay tại chỗ.</td></tr>
<tr><td>- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.</td><td>- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.
- Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình từng người tập luyện, từng</td><td>- Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.
1. Động tác đi đều:
- Cử động 1: Chân trái bước lên cách chân phải 60 cm tính từ gót chân nọ đến gót của chân kia, đồng thời tay phải đánh ra phía trước, khuỷ tay gập và nâng lên, cánh tay tạo với thân người 1 góc 60^0, mắt</td></tr>
</table>

- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.	2 người tập luyện và cả nhóm tập luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ. .	nhìn thẳng. - Cử động 2: Chân phải bước lên cách chân trái 60cm, tay trái đánh ra trước như tay phải, tay phải đánh về sau. Cứ như vậy chân nọ tay kia phối hợp tiếp tục với tốc độ 106 bước trong một phút. **2. Động tác đứng lại:** - Cử động 1: Chân trái bước lên một bước, bàn chân đặt chếch sang bên trái một góc $22,5^0$, hai tay vẫn đánh. - Cử động 2: Chân phải đưa lên đặt gót chân sát nhau (bàn chân đặt chếch sang bên phải một góc $22,5^0$), đồng thời 2 tay đưa về tư thế nghiêm. **3. Động tác đổi chân khi đang đi đều:** - Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước vẫn đi đều. - Cử động 2: Chân phải bước lên 1 bước ngắn, đặt mũi bàn chân sau gót chân trái, dùng mũi chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh về phía trước một bước ngắn, hai tay vẫn giữ nguyên. - Cử động 3: Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay, đi theo nhịp thống.
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS biết vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường. **2. Nội dung:** HS biết thực hiện động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.		
- GV gọi các nhóm/tổ (hoặc vài HS) thực hiện động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi.

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

KẾ HOẠCH SỐ 16

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
Hoạt động 1: Khởi động		
1. Mục tiêu: HS hiểu và nhận biết các động tác đội ngũ từng người không có súng. **2. Nội dung:** Em hãy nêu tên và thực hiện một số động tác đội ngũ từng người không có súng mà em đã biết?		
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu - GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.	- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề - Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.	Đáp án: Động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.
Hoạt động 2: Khám phá		
1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân. **2. Nội dung:** Động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.		
- GV giới thiệu ý nghĩa và đồng thời thị phạm mẫu từng động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.	- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học. - HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.	**IV. Động** tác **giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.** **- Ý nghĩa:** Để điều chỉnh đội hình trong khi đi được nhanh chóng và trật tự. Động tác đổi chân khi giậm chân để thống nhất nhịp đi chung của phân đội theo tiếng hô của người chỉ huy. **1. Giậm chân.** **- Khẩu lệnh:** "Giậm chân – GIẬM" **2. Đang giậm chân đứng lại.** **- Khẩu lệnh:** "Đúng lại – ĐỨNG" **3. Động tác đổi chân khi đang giậm chân.** - Khi thấy mình giậm chân sai so với nhịp giậm chân của phân đội, phải làm động tác đổi chân.
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ **2. Nội dung:** Luyện tập động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.		
- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.	- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng. - Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình từng người tập luyện, từng 2 người tập luyện và cả	* Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân. **- Động tác giậm chân:** + Cử động 1: Chân trái nâng lên, mũi bàn chân cách mặt đất 20cm, tay phải đánh về trước, tay trái đánh về sau như đi đều. + Cử động 2: Chân trái giậm chân xuống, chân phải nâng lên, tay trái đánh về trước, tay phải đánh về

- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.	nhóm tập luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.	sau như đi đều. Cứ như vậy chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ. **- Động tác đang giậm chân đứng lại:** + Cử động 1: Chân trái giậm xuống, ,chân phải nâng lên, hai tay vẫn đánh, + Cử động 2: Chân phải giậm xuống hai gót chân sát nhau (bàn chân đặt chếch sang bên phải một góc $22,5^0$) đồng thời 2 tay đưa về tư thế nghiêm. **- Động tác đổi chân khi đang giậm chân.** + Cử động 1: Chân trái giậm tiếp một nhịp, hai tay vẫn đánh. + Cử động 2: Chân phải giậm liên tiếp hai nhịp (chạm mũi bàn chân xuông đất), hai tay giữ nguyên. + Cử động 3: Chân trái giậm xuống kết hợp đánh hai tay, rồi tiếp tục giậm chân theo nhịp thống nhất.
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS biết vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường. **2. Nội dung:** HS biết thực hiện động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.		
- GV gọi các nhóm/tổ (hoặc vài HS) thực hiện động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác giậm chân; đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

KẾ HOẠCH SỐ 17

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
Hoạt động 1: Khởi động		
1. Mục tiêu: HS hiểu và nhận biết các động tác đội ngũ từng người không có súng. **2. Nội dung:** Em hãy nêu tên và thực hiện một số động tác đội ngũ từng người không có súng mà em đã biết?		
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu - GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.	- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề - Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.	Đáp án: Động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.
Hoạt động 2: Khám phá		
1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại. **2. Nội dung:** Động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.		
- GV giới thiệu ý nghĩa và đồng thời thị phạm mẫu từng động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp	- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.	**V. Động tác chào, thôi chào.** **- Ý nghĩa:** Để biểu thị tính kỉ luật, thể hiện tinh thần đoàn kết, nếp sống văn minh, thống nhất hành động. **1. Chào khi đội mũ cứng.** **- Khẩu lệnh:** "Chào" và "Thôi" **2. Chào khi đội các loại mũ khác và không đội mũ.** * Những điểm lưu ý chung: Khi đưa tay chào, đưa thẳng, không đưa vòng, năm ngón tay khép sát nhau; khi chào không nghiêng đầu, không cười đùa,liếc mắt hoặc nhìn nơi khác; khi mang găng tay vẫn chào bình thường (Khi bắt tay mới bỏ găng tay ra). **VI. Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống đứng dậy.** **1. Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái.** **- Ý nghĩa:** Để di chuyển vị trí ở cự li ngắn từ 5 bước chân trở lại và điều chỉnh đội hình được trật tự, thống nhất. **a. Tiến, lùi.** **- Khẩu lệnh:** "Tiến X bước – BƯỚC" và Lùi X bước – BƯỚC" **b. Qua phải, qua trái.**

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.	- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.	**- Khẩu lệnh:** "Qua phải (trái) X bước – BƯỚC" **2. Ngồi xuống, đứng dậy** **- Ý nghĩa:** Để vận dụng trong học tập, sinh hoạt ở ngoài trời hoặc trong hội trường (không có ghế) được thống nhất trật tự. **a. Ngồi xuống.** **- Khẩu lệnh:** "Ngồi xuống" **b. Đứng dậy.** **- Khẩu lệnh:** "Đứng dậy" **VII. Động tác chạy đều, đứng lại.** **- Ý nghĩa:** Để vận động hành tiến được nhanh chóng, trật tự và thống nhất. - Khẩu lệnh: "Chạy đều – CHẠY" và "Đứng lại – ĐỨNG".
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ **2. Nội dung:** Luyện tập động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.		
- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện. - GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.	- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng. - Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình từng người tập luyện, từng 2 người tập luyện và cả nhóm tập luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.	* Học sinh hiểu và thực hiện được các động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại. **- Động tác chào khi đội mũ cứng:** Khi dứt khẩu lệnh "Chào", tay phải đưa lên theo đường gần nhất, đặt đầu ngón tay giữa chạm vào bên phải vành mũ, mắt nhìn thẳng. **- Động tác chào khi đội các loại mũ khác và không đội mũ:** Thực hiện như khi đội mũ cứng, chỉ khác đầu ngón tay giữa chạm vào lưỡi trai hoặc vành mũ; Chào khi không động mũ, ngón tay giữa ngang với đuôi lông mày bên phải. **- Động tác tiến, lùi:** + Khi tiến: Nghe dứt động lệnh "Bước", chân trái bước trước đến chân phải bước tiếp theo (độ dài bước như đi đều), hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm, khi đủ số bước thì đưa chân phải (trái) về tư thế đứng nghiêm. + Khi lùi: Nghe dứt động lệnh "Lùi", chân trái lùi trước đến chân phải, hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm, khi đủ số bước thì đưa chân phải (trái) về tư thế đứng nghiêm. **- Động tác qua phải, qua trái:** Nghe dứt động lệnh "Bước", chân phải (trái) bước sang phải (trái), mỗi bước rộng bằng vai. + Lưu ý: Cự li trên 5 bước phải làm động tác đi đều hoặc chạy đều; Khi lùi hoặc qua phải (trái) trên 5 bước phải quay về hướng mới, về tư thế đứng nghiêm rồi mới đi đều (chạy đều). **- Động tác ngồi xuống** + Cử động 1: Chân phải bước chéo qua chân trái,

		bàn chân phải đặt sát bàn chân trái, gót chân phải ngang ½ bàn chân trái. + Cử động 2: Ngồi xuống, hai chân bắt chéo nhau hoặc hai chân mở rộng bằng vai; hai tay cong tự nhiên, mu bàn tay hướng lên trên (khi mỏi đổi bàn tay phải nắm cổ tay trái) **- Động tác đứng dậy** + Cử động 1: Đang ở tư thế ngồi, hai chân bắt chéo nhau (nếu ngồi hai chân mở rộng thì phải trở về tư thế hai chân bắt chéo), hai bàn tay nắm lại chống xuống đất (mu bàn tay hướng về trước), cổ tay thẳng, phối hợp với hai chân đẩy người đứng dậy. + Cử động 2: Chân phải đưa về tư thế đứng nghiêm. **VII. Động tác chạy đều, đứng lại.** **- Động tác chạy đều:** Hai bàn tay nắm lại, co lên lên ngang sườn, cổ tay tay ngang thắt lưng, lòng bàn tay úp vào người. Nghe dứt động lệnh "Chạy", làm hai cử động: + Cử động 1: Chân trái bước chạy trước (chạy bằng mũi bàn chân – cự li 85cm, đối với HS là 75cm), hai tay vung tự nhiên; tốc độ 170 bước trên 1 phút. + Cử động 2: Chân phải thực hiện như chân trái. **- Động tác đứng lại:** Nghe dứt động lệnh "Đứng lại", làm bốn cử động: + Cử động 1: Chân trái bước lên bước thứ nhất. + Cửa động 2: Chân phải bước lên bước thứ hai + Cử động 3: Chân trái bước lên bước thứ ba, bàn chân đặt chếch sang trái 22.5^0, rùi dừng lại. + Cử động 4: Chân phải đưa lên đặt sát gót chân trái, bàn chân đặt chếch sang phải $22,5^0$, đồng thời hai tay về tư thế đứng nghiêm.
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường cũng như trong cộng đồng. **2. Nội dung:** HS biết thực hiện động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.		
- GV gọi các nhóm/tổ (hoặc vài HS) thực hiện động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác chào, thôi chào; động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái; ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.  Hình 9.7. Động tác chào khi đội mũ kê pi, mũ mềm

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

- HẾT -