



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên)

NGUYỄN HỮU HÙNG (Chủ biên)

NGUYỄN THÀNH LONG – PHẠM ĐỨC TOÀN – VŨ THỊ MAI PHƯƠNG

# Giáo dục thể chất

## 3

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Độc sách tại hoc10.vn

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên)

NGUYỄN HỮU HÙNG (Chủ biên)

NGUYỄN THÀNH LONG – PHẠM ĐỨC TOÀN – VŨ THỊ MAI PHƯƠNG

# Giáo dục thể chất

3

BẢN MẪU

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



## MỞ ĐẦU

Khởi động và các trò chơi vận động hỗ trợ khởi động.



## KẾT THỨC NỘI

Nội dung bài học.



## ÁP DỤNG

Tập luyện nội dung bài học đã được trang bị, ôn luyện, tham gia trò chơi vận động và phát triển thể lực.



### Trò chơi

Trò chơi vận động hỗ trợ nội dung bài học, tăng cường vận động, tạo không khí thi đua và tích cực trong luyện tập.



## VẬN DỤNG

Củng cố nội dung đã học qua các bài tập, vận dụng bài học vào thực tiễn.

## Một số kí hiệu dùng trong sách



Đường di chuyển của dụng cụ



Đường di chuyển của cơ thể



Thứ tự thực hiện cử động, động tác

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,  
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 3** được biên soạn với mục đích giúp các em biết cách chăm sóc sức khỏe, rèn luyện thân thể; biết vận dụng những kiến thức, kĩ năng đã học vào cuộc sống hằng ngày và tạo nguồn cảm hứng tích cực để học tập tốt các môn học khác.

Nội dung cuốn sách gồm ba phần cơ bản:

- *Kiến thức chung*: Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện.
- *Vận động cơ bản*, gồm ba chủ đề: Đại hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.
- *Thể thao tự chọn*, gồm hai chủ đề: Bóng đá và Bóng rổ.

Sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 3** sẽ đồng hành cùng các em trong suốt năm học này. Sách cũng với thầy, cô giáo sẽ giúp các em thực hiện tốt các nội dung giáo dục thể chất, đáp ứng các yêu cầu cần đạt mà chương trình môn học đã đề ra.

Chúc các em luôn tích cực học tập, rèn luyện và trải nghiệm để có cuộc sống vui, khỏe mỗi ngày!

CÁC TÁC GIẢ



1. KIẾN THỨC CHUNG

2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

**NỘI DUNG**  
**CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC**  
**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3**

3. THỂ THAO TỰ CHỌN



## KIẾN THỨC CHUNG

## NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI VÀ CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

## 1 NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ LỢI TRONG TẬP LUYỆN

## • Không khí trong lành

Tập luyện trong điều kiện môi trường không khí trong lành, mát mẻ giúp cung cấp nhiều ô-xi cho cơ thể và tăng hiệu quả vận động.



## • Ánh nắng mặt trời

Tập luyện dưới ánh nắng phù hợp giúp cơ thể tổng hợp vi-ta-min D tự nhiên, tăng sức đề kháng và nâng cao sức khỏe.



## • Nguồn nước sạch

Tập luyện trong môi trường nước sạch giúp rèn luyện thể lực, tốt cho hô hấp và tim mạch, giúp cơ thể thư giãn, hồi phục.



Tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường tự nhiên có lợi để nâng cao sức khỏe.

## 2 NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG TỰ NHIÊN CÓ HẠI TRONG TẬP LUYỆN

### • Điều kiện thời tiết xấu

- Tập luyện trong điều kiện thời tiết nắng nóng, cơ thể sẽ dễ bị mất nước, dẫn đến hiện tượng say nắng, say nóng...



- Tập luyện trong điều kiện môi trường nhiệt độ thấp (quá lạnh), cơ thể dễ bị nhiễm lạnh, gặp chấn thương và giảm khả năng vận động.



- Tập luyện trong môi trường mưa, gió mạnh, ảnh hưởng đến khả năng quan sát, phối hợp vận động và sức khỏe của cơ thể.



### • Không khí bị ô nhiễm

Tập luyện trong môi trường không khí bị ô nhiễm do khói, bụi, khí thải... sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình hô hấp của cơ thể.



Không tập luyện thể dục thể thao trong điều kiện môi trường tự nhiên có hại để tránh những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

1

## ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1

### BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

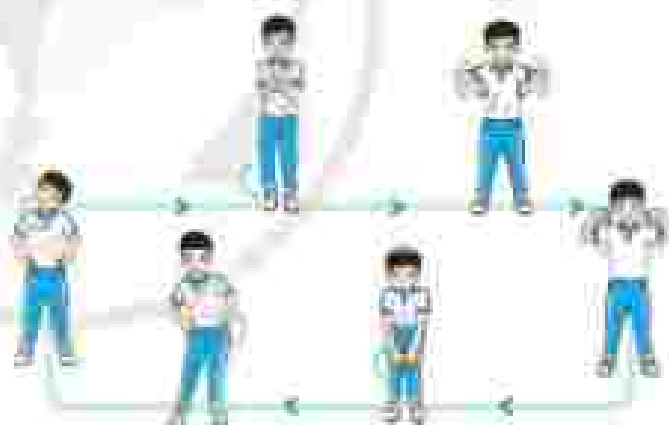
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



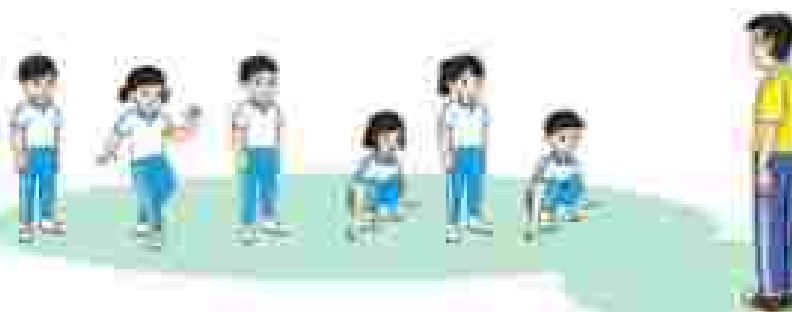
MỞ ĐẦU

Khởi động

Xây dựng các khẩu



Tập đội cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi độngLàm theo lời nói  
không làm theo  
hình động



## KIẾN THỨC MỚI

### 3 Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

- > **Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn**
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 - 2, 1 - 2...

**Động tác:** Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2, 1 - 2... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết".

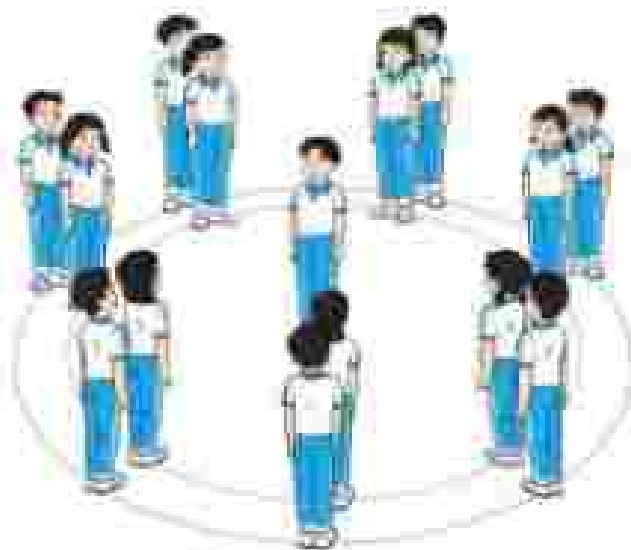
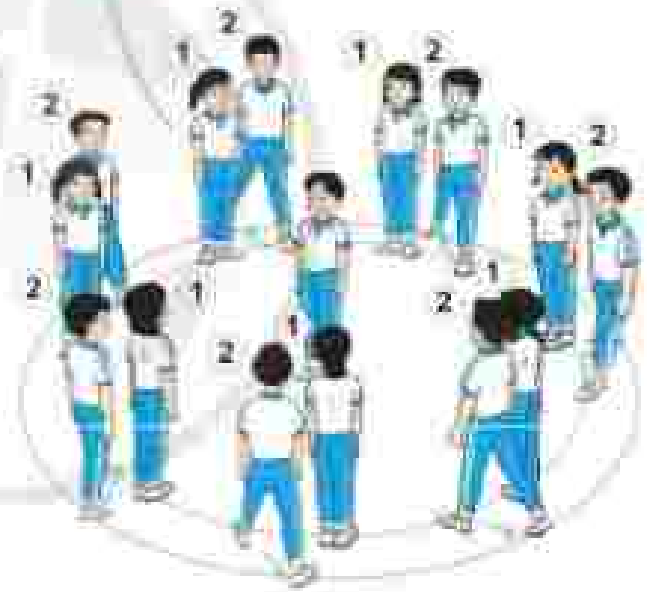
- **Động tác biến đổi:**

**Động tác:** Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn, theo  
1 - 2, 1 - 2... Điểm số



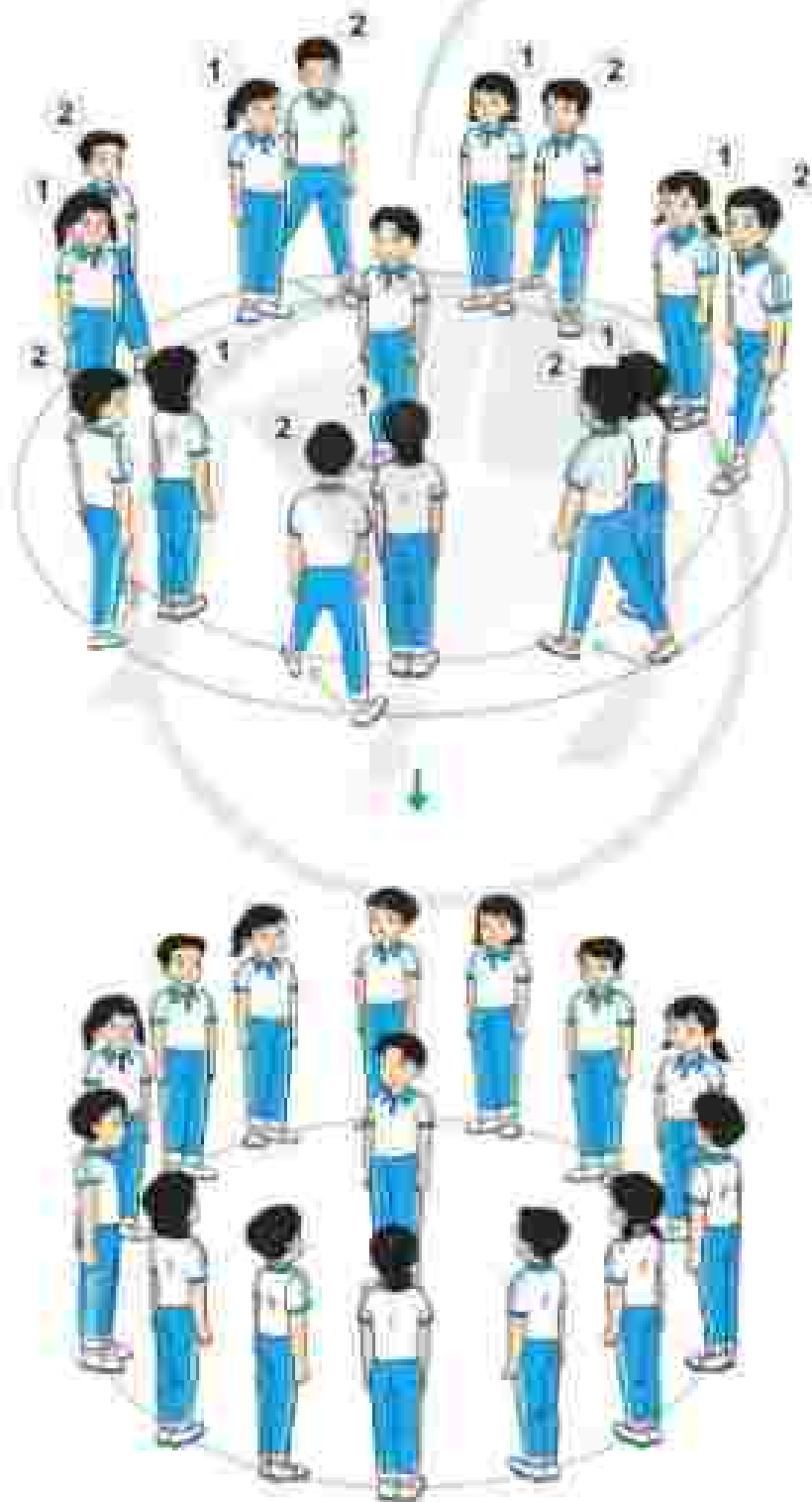
**Khẩu lệnh:**  
Thành hai vòng tròn...  
Bước



➤ **Biến đổi độ hình từ hai vòng tròn mở về một vòng tròn.**

➤ Động tác: Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:  
Về vị trí cũ... Bước



## 2. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại

### ➤ Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn

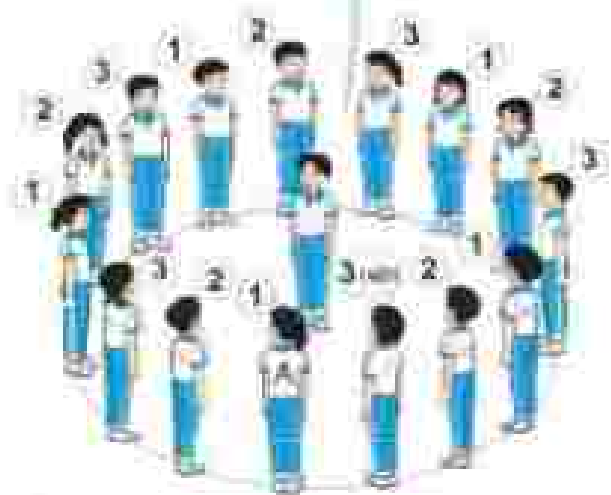
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3,...

**Động tác:** Lần lượt từ bạn A quay mặt qua trái, hô to số của mình theo thứ tự 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ... rồi quay mặt về tư thế ban đầu. Bạn cuối cùng hô to số của mình và hô "Hết".

### • Động tác biến đổi:

**Động tác:** Số 2 làm chuẩn; số 1 bước chân trái một bước chéo sang trái lên trước số 2, đồng thời số 3 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn,  
theo 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3,  
Điểm số



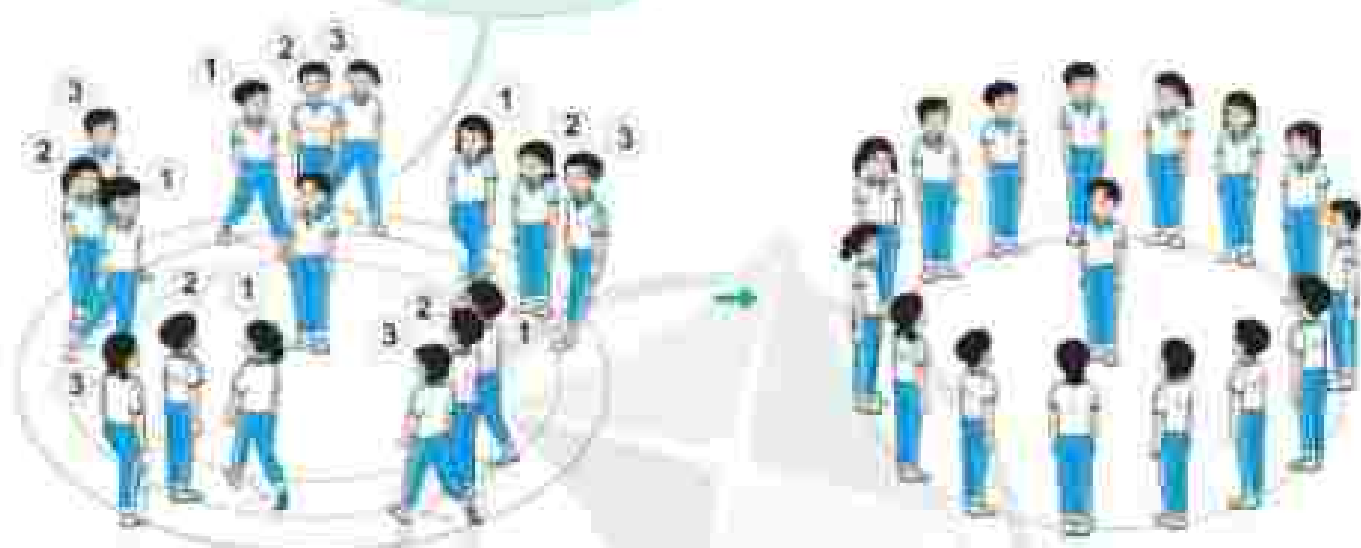
**Khẩu lệnh:**  
Thành ba vòng tròn,  
Bước



> **Biến đổi đội hình từ ba vòng tròn trở về một vòng tròn.**

- **Động tác:** Số 2 làm chuẩn; số 1 bước lùi chân phải, đồng thời số 3 bước tiến chân trái về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

Khẩu lệnh:  
Về vị trí cũ... Bước



Luyện tập

Luyện tập nhóm





Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Kết bạn"



VẤN ĐUNG

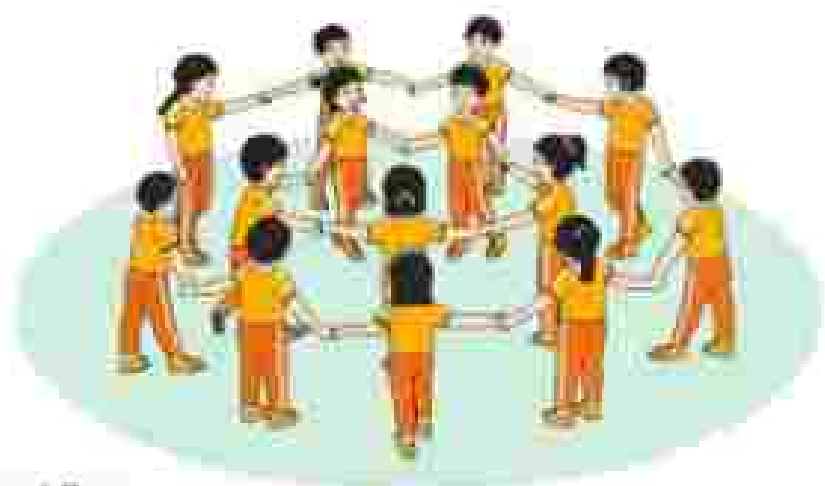
1. Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a. Khẩu lệnh:  
Thành hai vòng tròn... Bước!

b. Khẩu lệnh:  
Thành ba vòng tròn... Bước!



2. Em cùng các bạn chơi trò tạo vòng tròn.



## Bài 2

# BIẾN ĐỔI DẠNG HÌNH TỬ HÀNG DỌC THÀNH MỘT HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI

### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được đồng tác biến đổi dạng hình tử hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; tự sửa sai đồng tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MÔ ĐAU

khởi  
động

xây  
dựng nhịp

kéo giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

luyện theo  
đầu chân



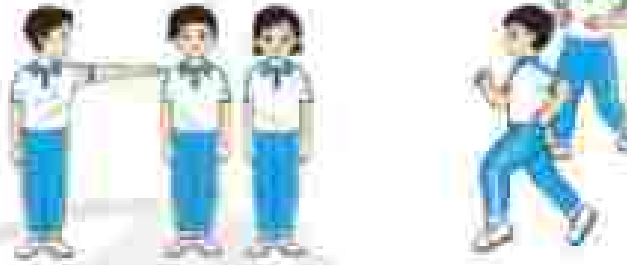


▶ **Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại**

▶ **Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang**

- Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc.
- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

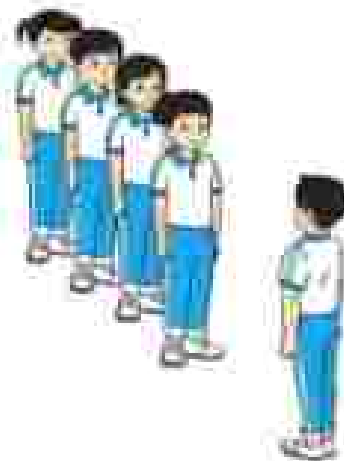
Khẩu lệnh:  
Thành một hàng ngang đi (chạy) thường. Bước (Chạy)



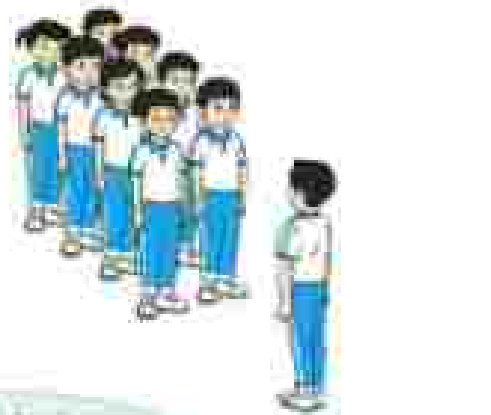
▶ **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về một hàng dọc**

- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng dọc.

Khẩu lệnh:  
Thành một hàng dọc đi (chạy) thường. Bước (Chạy)



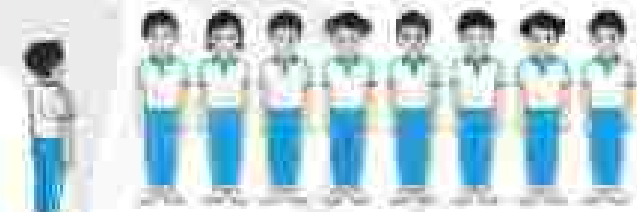
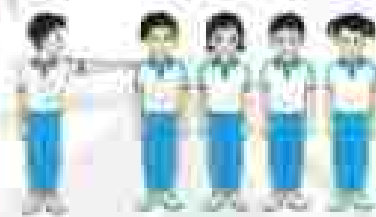
2. **Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại**



➤ **Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang**

- Chuẩn bị: Đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc.
- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng của hàng dọc 1 lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

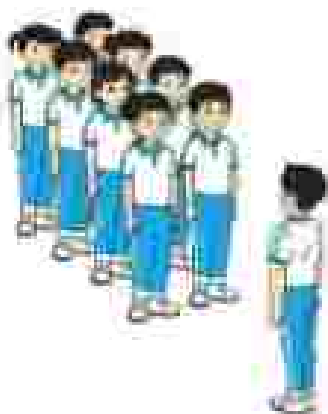
Khẩu lệnh:  
Thành một hàng ngang đi (chạy) thường. Bước (Chạy)



➤ **Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về hai (ba, bốn,...) hàng dọc**

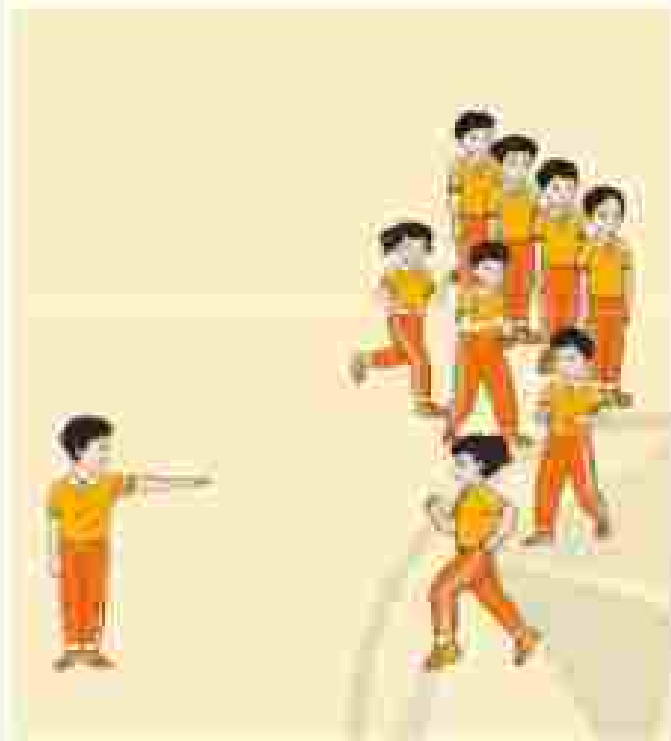
- Động tác: Bắt đầu từ học sinh đầu hàng của hàng ngang lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc.

Khẩu lệnh:  
Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường. Bước (Chạy)





Luyện tập nhóm:



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: 'Tập hợp đội hình'





1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình? Em cùng các bạn thực hiện động tác theo hình.

a Khẩu lệnh:  
Thành một hàng ngang đi (chạy) thường. Bước (Chạy)!

b Khẩu lệnh:  
Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường. Bước (Chạy)!



2 Em cùng các bạn vận dụng biến đổi đội hình từ hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại trong một số hoạt động ngoài trời.



# Bài 3

# DÀN HÀNG VÀ ĐÓN HÀNG THEO KHỐI

## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác dàn hàng và đón hàng theo khối tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MÔ ĐẦU

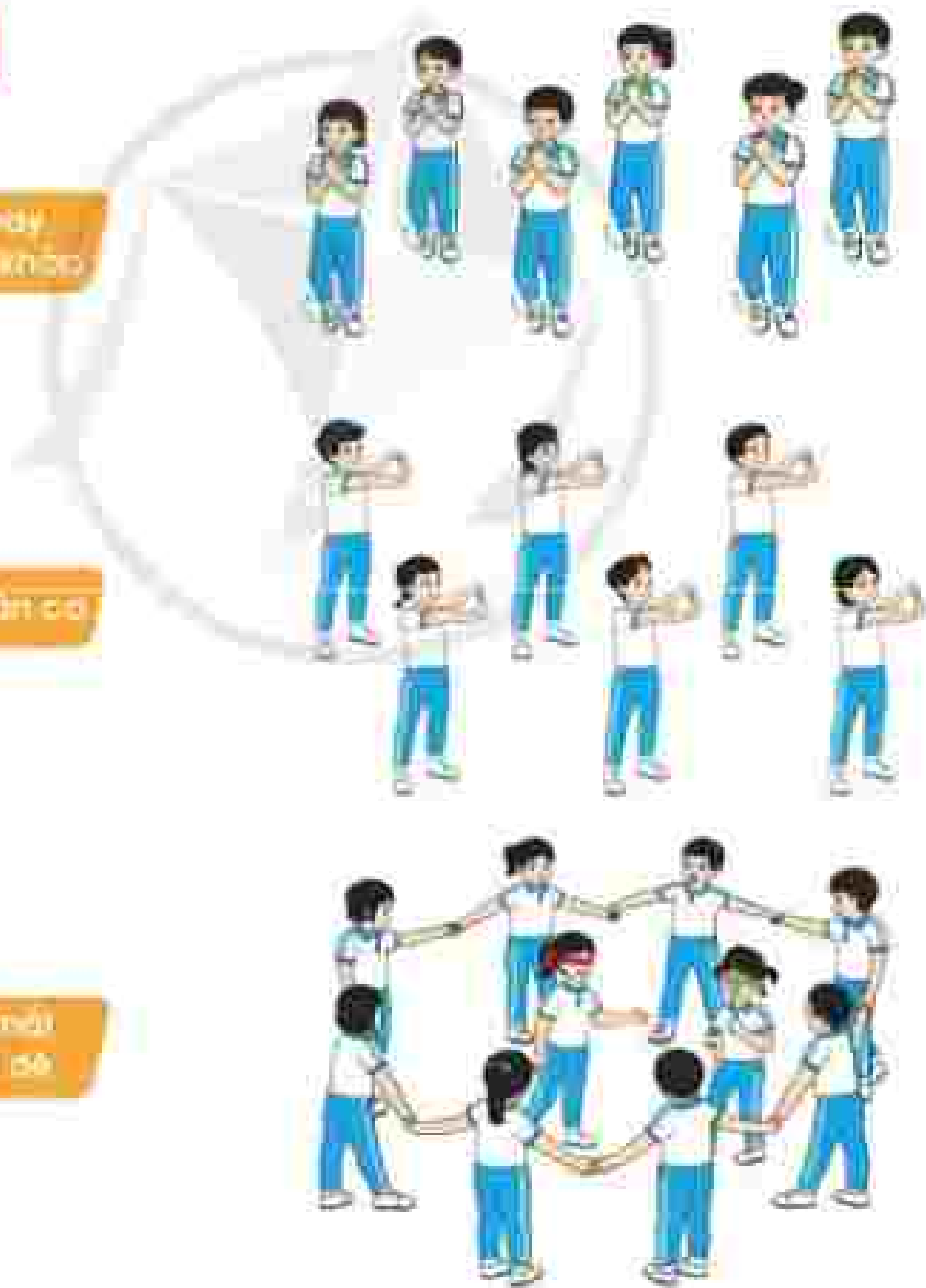
khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dàn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Đội mới  
bật cờ

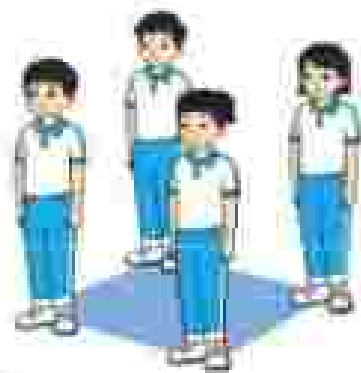




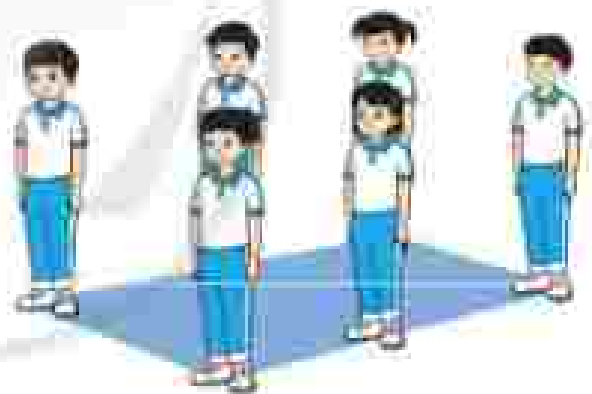
### 1 Làm quen đội hình khối vuông và khối chữ nhật

*Quy ước đội hình khối vuông, khối chữ nhật*

- **Đội hình khối vuông:** Bao gồm ít nhất 4 người, đứng ở 4 góc, có cự li và dân cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình  $2 \times 2$  ( $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$ , ...), sao cho hàng ngang và hàng dọc có số người bằng nhau.



- **Đội hình khối chữ nhật:** Bao gồm ít nhất 6 người, đứng theo đội hình 2 hàng dọc hoặc 2 hàng ngang, có cự li và dân cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình  $2 \times 3$  hoặc  $3 \times 2$  ( $2 \times 4$ ,  $3 \times 4$ , ...), sao cho hàng ngang và hàng dọc có số người không bằng nhau.



## 2 Dàn hàng và đón hàng theo khối

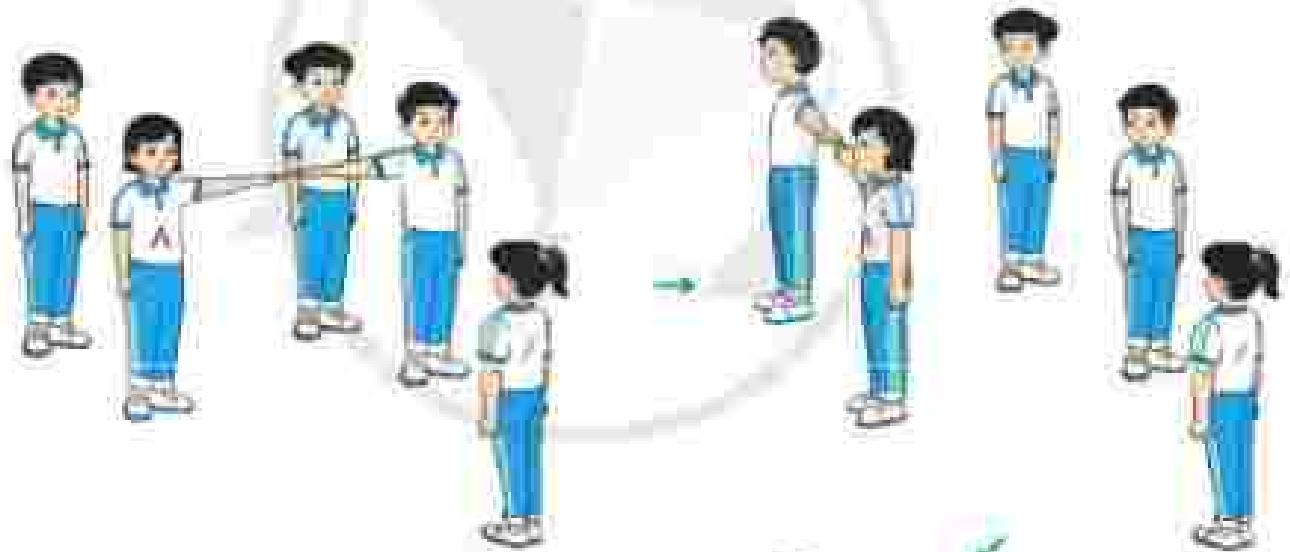
### > Dàn hàng theo khối

- Chuẩn bị: Đội hình khối vuông (khối chữ nhật).

### • Động tác:

**Bước 1:** Bạn A làm chuẩn hô "Cột" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống, tay trái dang ngang cùng các bạn dàn hàng; tiếp theo quay phải, tay phải dang ngang cùng các bạn đón hàng.

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn, cự li và dàn cách một sải tay. Dàn hàng!



**Bước 2:** Sau khẩu lệnh "Thôi", học sinh bỏ tay xuống, đồng thời quay về hướng chỉ huy và trở về tư thế đứng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Thôi!



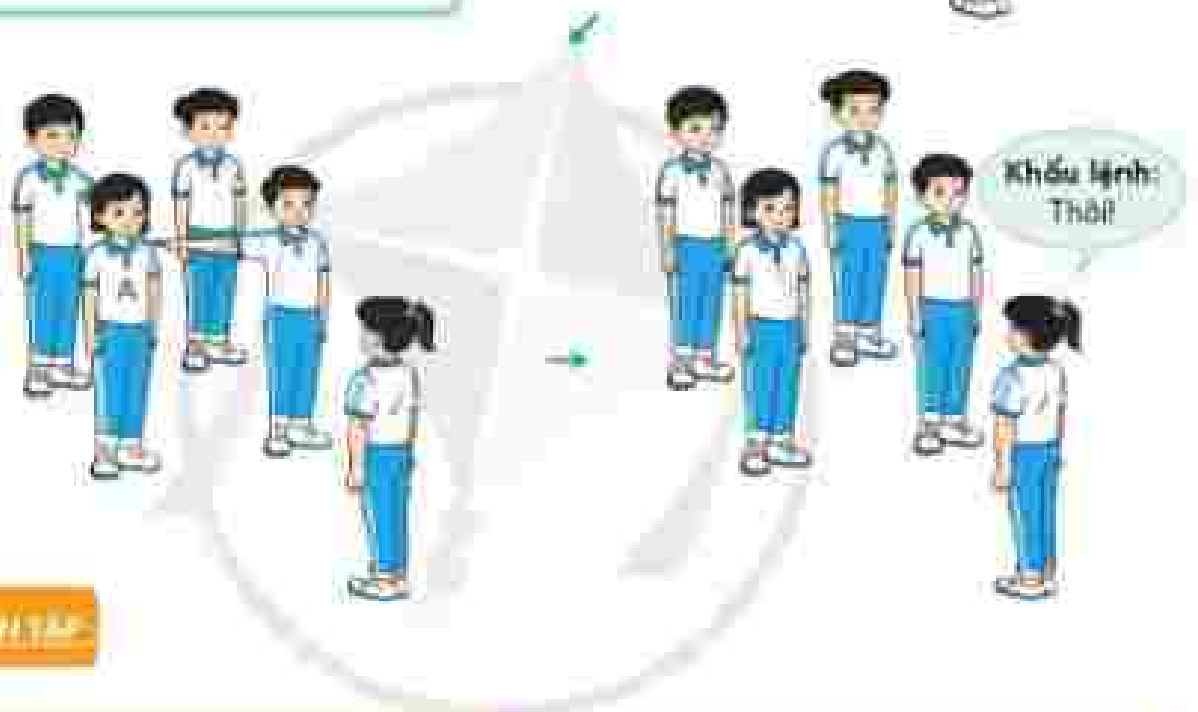
➤ **Đón hàng theo lối**

• **Chuẩn bị:** Đội hình khối vuông (khối chữ nhật) đã đón hàng.

• **Động tác:**

**Bước 1:** Bạn A làm chuẩn hồ "Cái" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống cùng các bạn đón hàng.

**Bước 2:** Sau khẩu lệnh "Thôi", học sinh bỏ tay xuống, về tư thế đứng nghiêm.



Luyện tập nhóm





Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: "Khởi đoàn kết"



VẤN ĐUNG

?

Hình nào dưới đây thể hiện động tác dồn hàng theo đội hình khối vuông?



Hình 1



Hình 2

2

Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn, cụ li và đàn cách  
một cánh tay. Dẫn hàng!

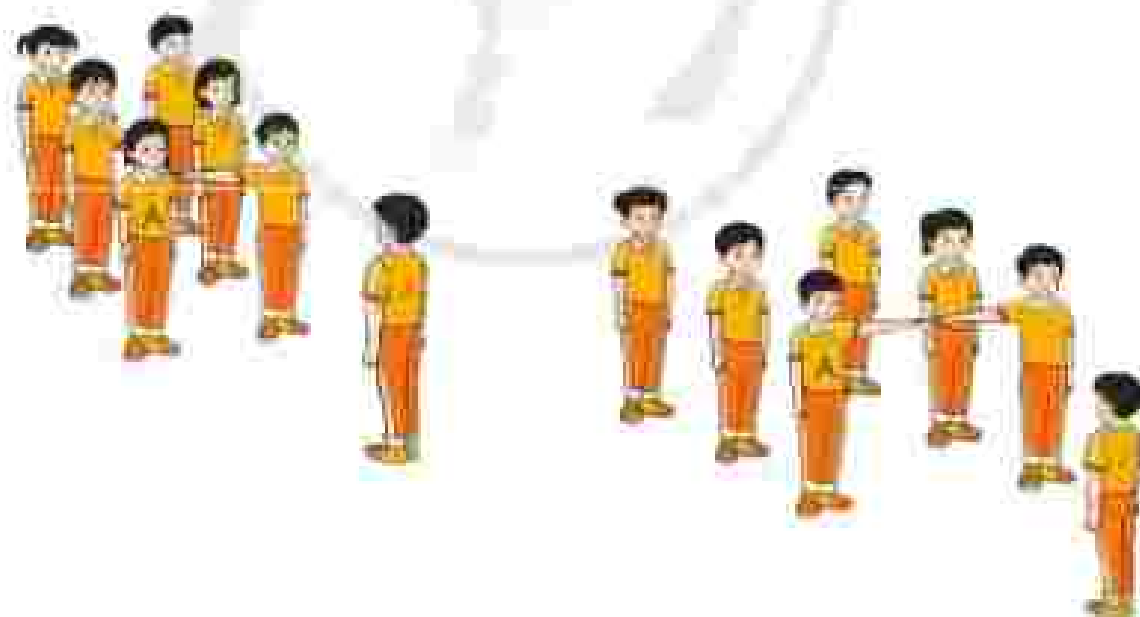
b

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn, cụ li và đàn cách  
một sải tay. Dẫn hàng!



3

Em cùng các bạn tập luyện dẫn hàng và dẫn hàng theo khối.



## Bài 4

# ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều, đứng lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### Mô đun

Khởi động

Xoay  
đầu khớp

Đi đều chậm rãi

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chơi بازی  
cổ bóng





## 1 Động tác đi đều

- Chuẩn bị: Đứng nghiêm.
- **Khẩu lệnh:** Đi đều... Bước!
- **Động tác:** Thực hiện theo hai nhịp.

**Nhịp 1:** Bước chân trái lên trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 1); đồng thời nâng đùi phải lên, tay phải đánh thẳng ra sau, tay trái gấp trước ngực.

**Nhịp 2:** Tiếp theo nhịp 1, bước chân phải lên trước khoảng 20 – 30 cm, chạm đất (đúng vào nhịp 2); đồng thời nâng đùi trái lên, tay trái đánh thẳng ra sau, tay phải gấp trước ngực.



## 2 Động tác dừng lại

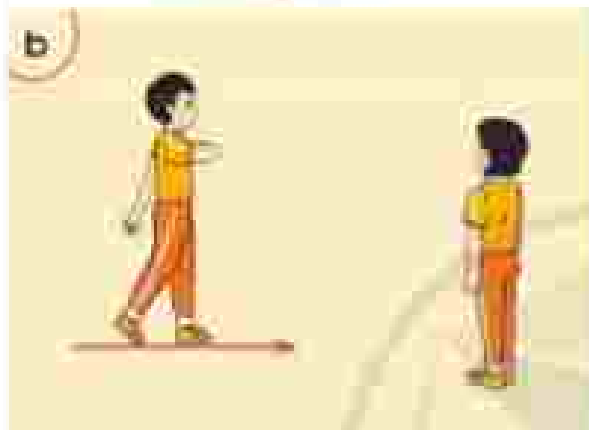
- **Khẩu lệnh:** Dừng lại... Dừng!
- **Động tác:** Dự lệnh "Dừng lại..." khi bán chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Động lệnh "Dừng!" đúng vào nhịp 2 kế tiếp (bán chân phải chạm đất), thực hiện tiếp nhịp 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm.





## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ  
Trò chơi: "Đoàn tàu"





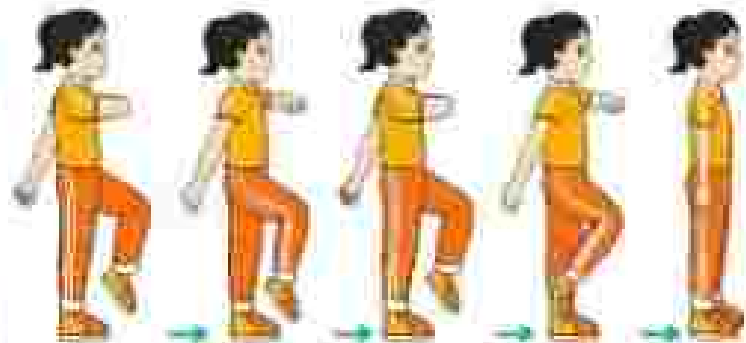
1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

Khẩu lệnh:  
Đi đều... Bước

b

Khẩu lệnh:  
Dừng lại... Dừng!



2

Em cùng các bạn chia nhóm để tập luyện đồng tấu đi đều, dừng lại.



Bài 1

ĐỘNG TÁC VƯỢN THỜ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

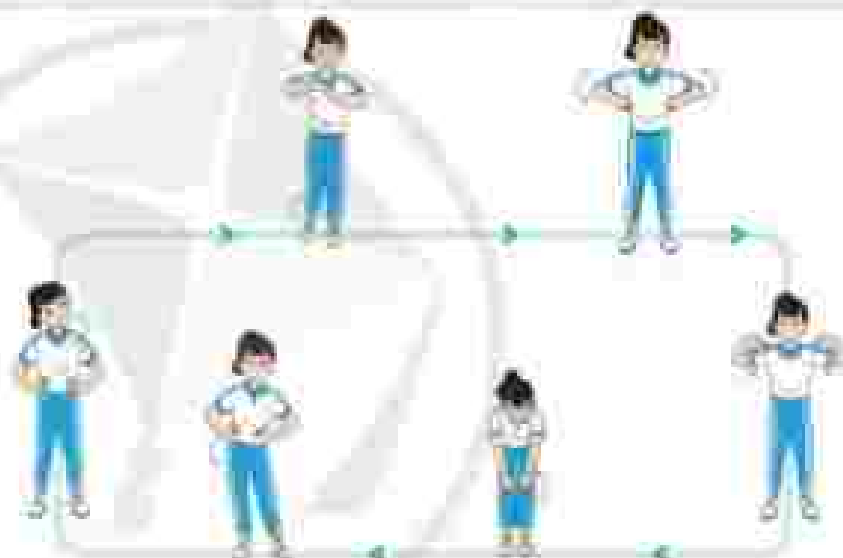
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

Khởi động  
các khớp

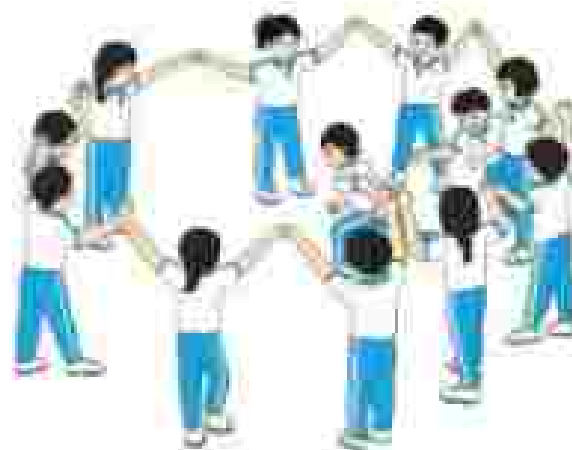


Nắm bắt cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Mùa dưới chân





## KIẾN THỨC MỚI

### Động tác vươn thở



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.



Nhịp 1

Nhịp 2



Từ từ hít vào, đồng thời bước chân trái lên trước; hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.

Từ từ thở ra, đồng thời thu chân trái về tư thế đứng hai chân rộng bằng vai; hai tay đan chéo phía trước, đầu cúi.



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị, thở ra.

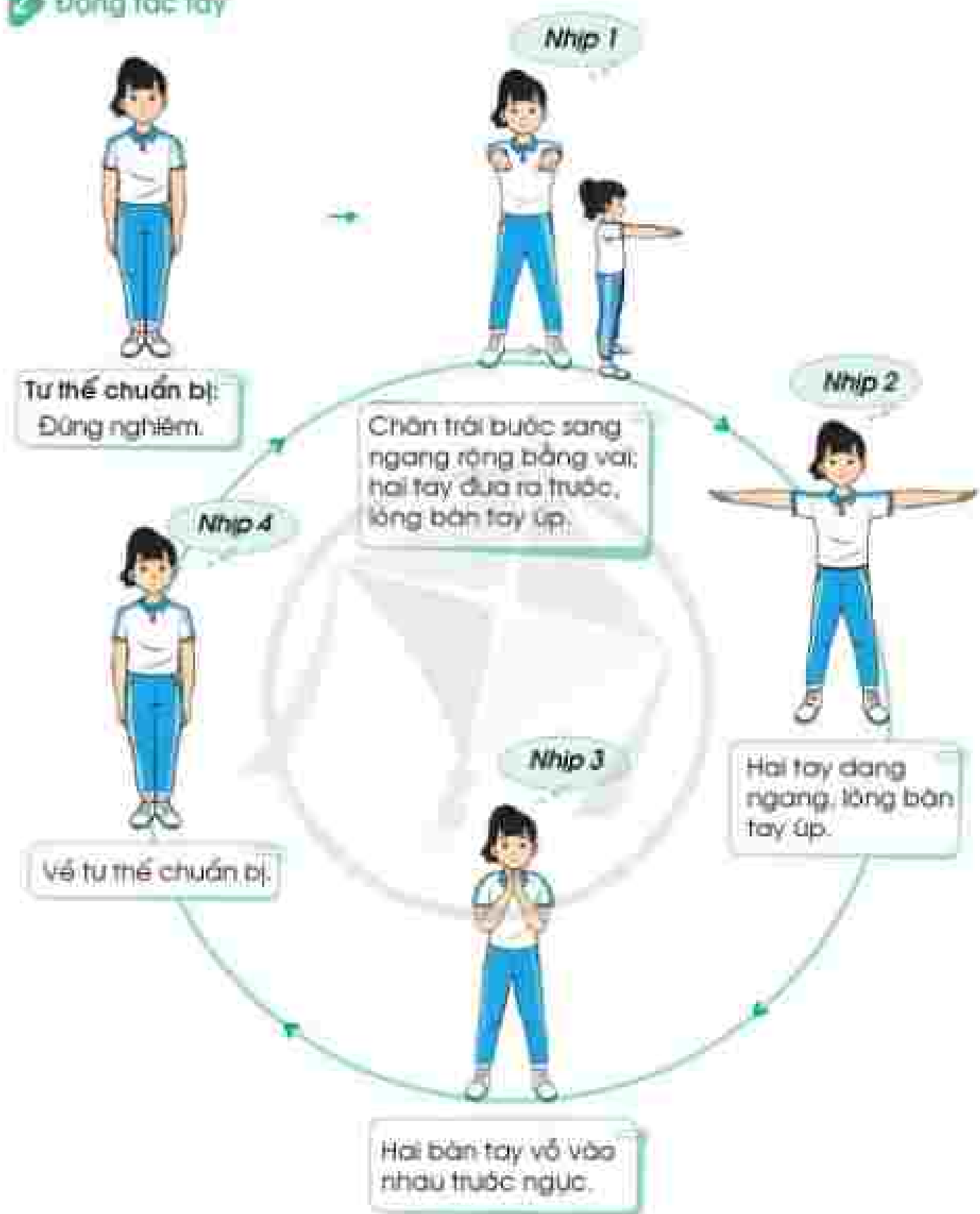


Nhịp 3

Từ từ hít vào, đồng thời bước chân phải lên trước; hai tay đưa lên cao chéch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau; mắt nhìn theo tay.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đối bên.

## 2 Động tác tay



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.



a



b



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

e



Trò chơi bổ trợ khéo léo  
Trò chơi: "Ai làm đúng nhất?"

"Thực hiện nhịp 3 của động tác vươn thở... Bắt đầu!"

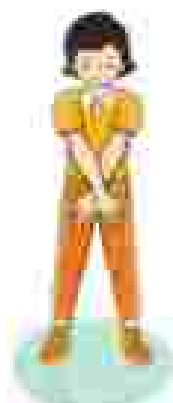




1 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 2 của động tác vươn thở?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2 Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác tay? Em hãy thực hiện động tác tay.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

3 Em cũng gia đình tập luyện các động tác của bài tập thể dục để nâng cao sức khỏe.





Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được đồng tác chân, đồng tác vận mình tự sửa sai đồng tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

khởi  
động

Xoay  
các khớp

làm ấm cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyền bóng theo  
hàng ngang





KIẾN THỨC MỚI

Động tác chân



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm,



Nhịp 1

Chân trái đưa sang ngang,  
lên cao; hai tay dang ngang,  
lồng bàn tay úp;



Nhịp 2

Hạ chân trái, khuyu gối;  
hai tay đưa ra trước,  
lồng bàn tay úp.



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị,

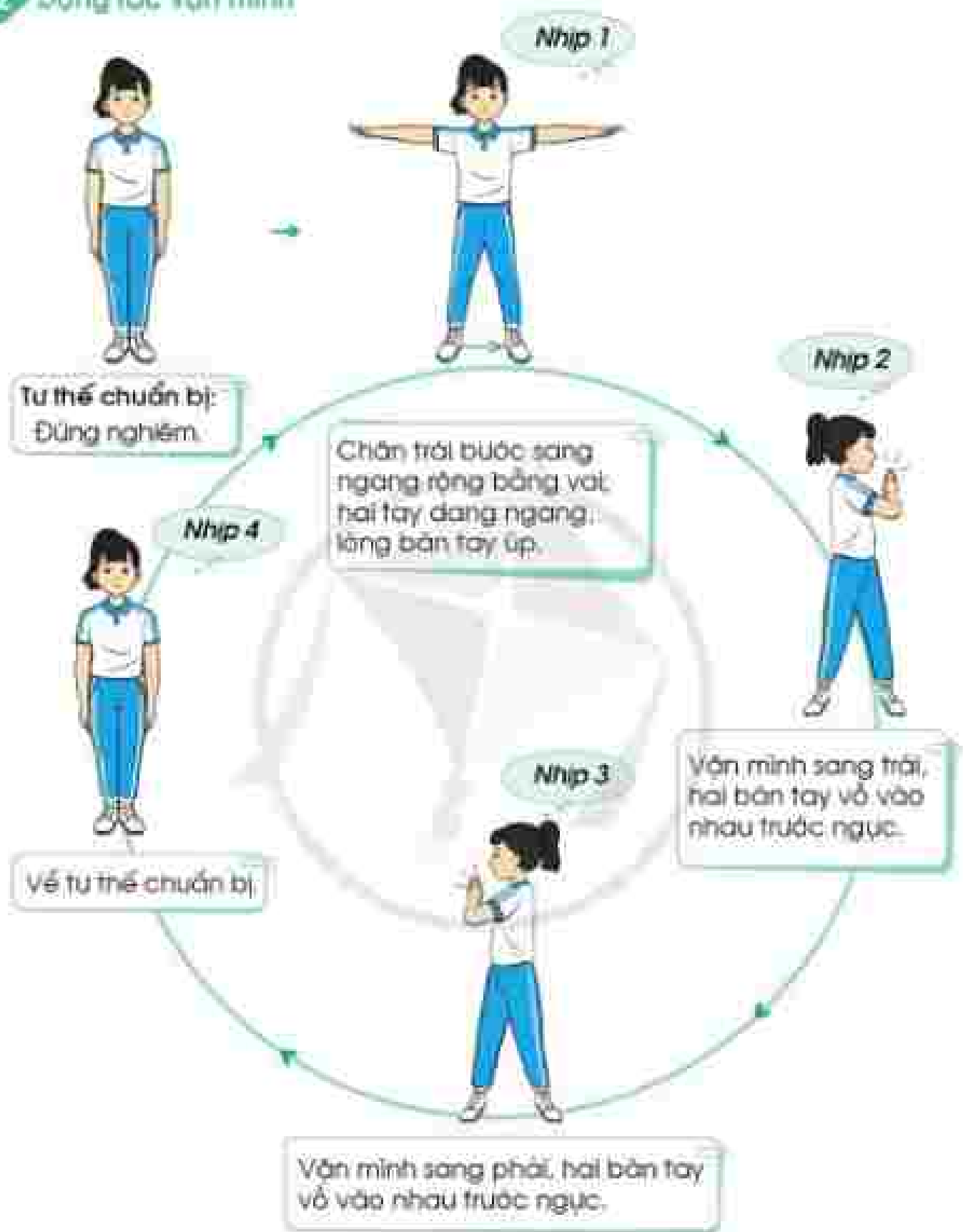


Nhịp 3

Đứng thẳng, đồng thời chân phải đưa sang ngang,  
lên cao; hai tay dang ngang, lồng bàn tay úp.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đối bên.

## 2 Động tác vận mình



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đối bên.



a)

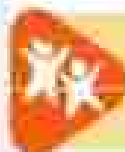


b)



a) Luyện tập cá nhân  
b) Luyện tập theo cặp  
c) Luyện tập nhóm

c)



Trò chơi hỗ trợ khớp gối  
Trò chơi: "Nhảy lò cò theo số"



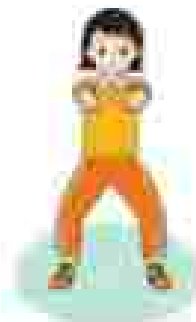


1

Em hãy nêu tên và nhịp của động tác theo mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2

Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác chân? Em hãy thực hiện động tác chân.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

3

Em tập thể dục buổi sáng cùng gia đình.



### Bài 3

## ĐỘNG TÁC LƯNG - BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác lưng - bụng, động tác phối hợp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Khởi  
động các khớp

Chạy  
điền vào

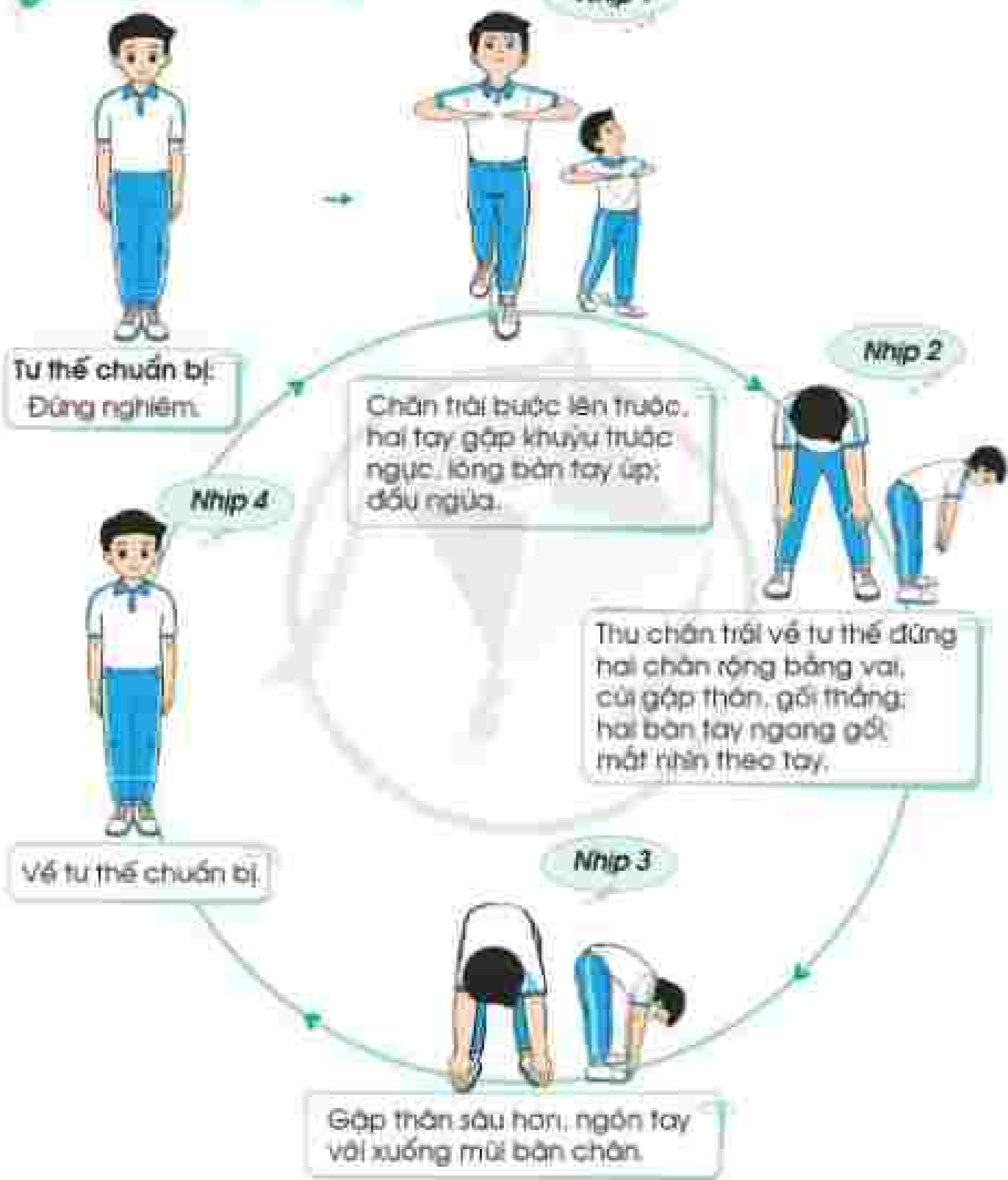
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chạy theo  
mệnh lệnh



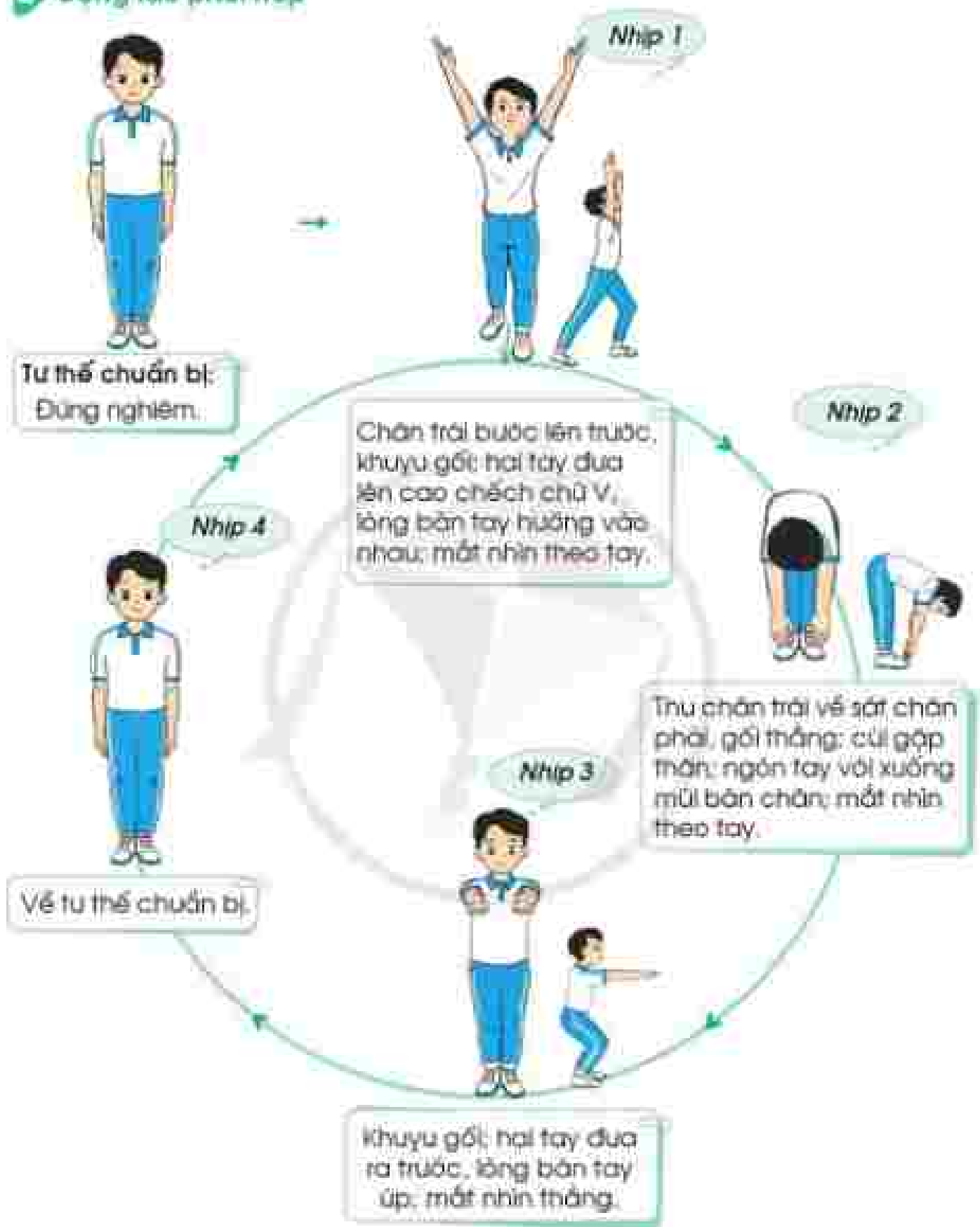


Động tác lưng - bụng



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đối bên.

## 2 Động tác phối hợp



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.



a)



b)



a) Luyện tập cá nhân  
b) Luyện tập theo cặp  
c) Luyện tập nhóm

c)



Trò chơi hỗ trợ khéo léo  
Trò chơi: "Đi theo đường thẳng"





## VẬN DỤNG

1

Hình nào dưới đây thể hiện nhịp 3 của động tác phối hợp?  
Em hãy thực hiện động tác phối hợp.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2

Em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục  
trên giờ ra chơi.



# Bài 4

# ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác nhảy, động tác điều hoà; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



## MÔ ĐẦU

Khởi động

Khởi các khớp

Đưa dần cơ

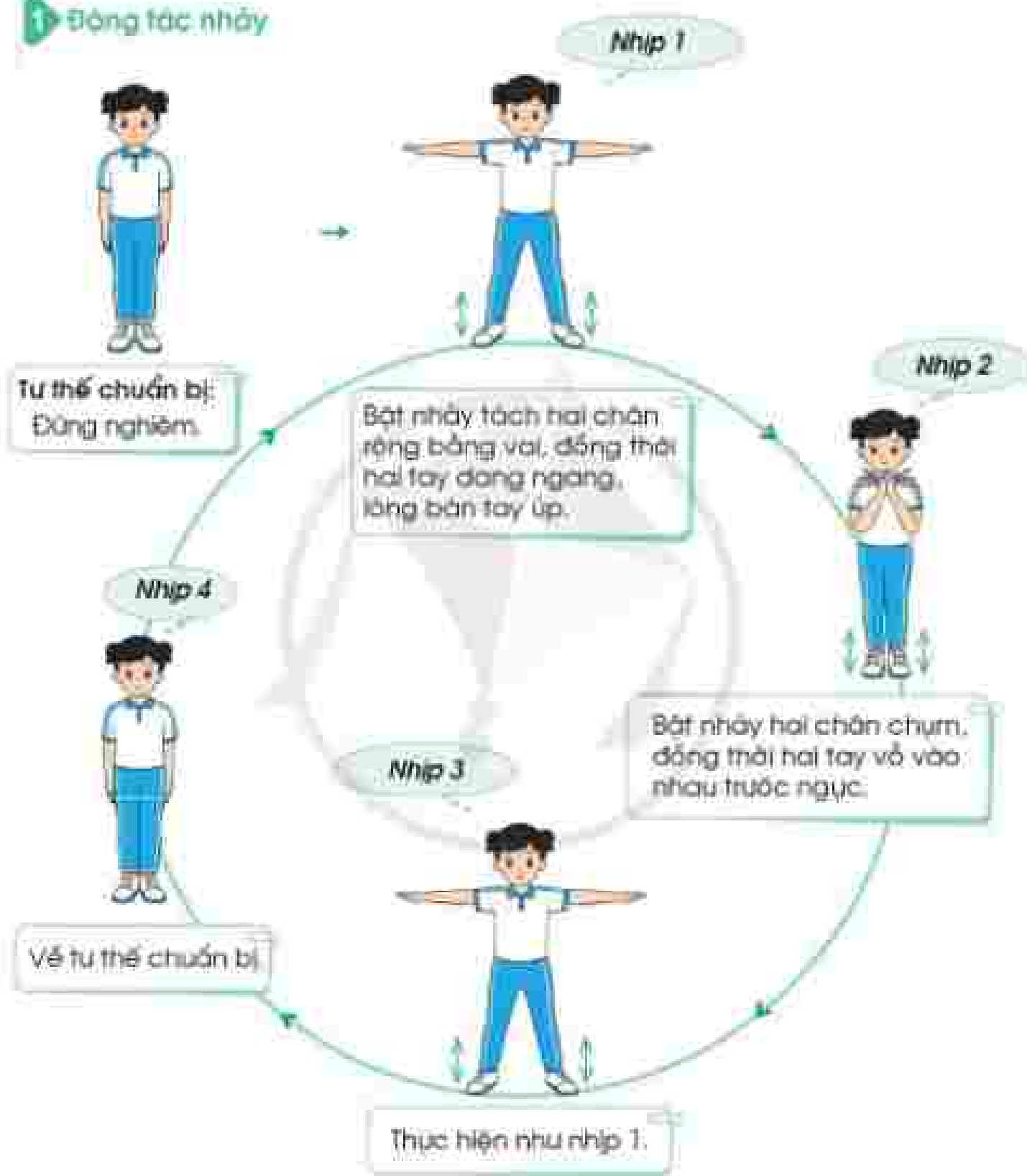
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Trò chơi  
vẽ to



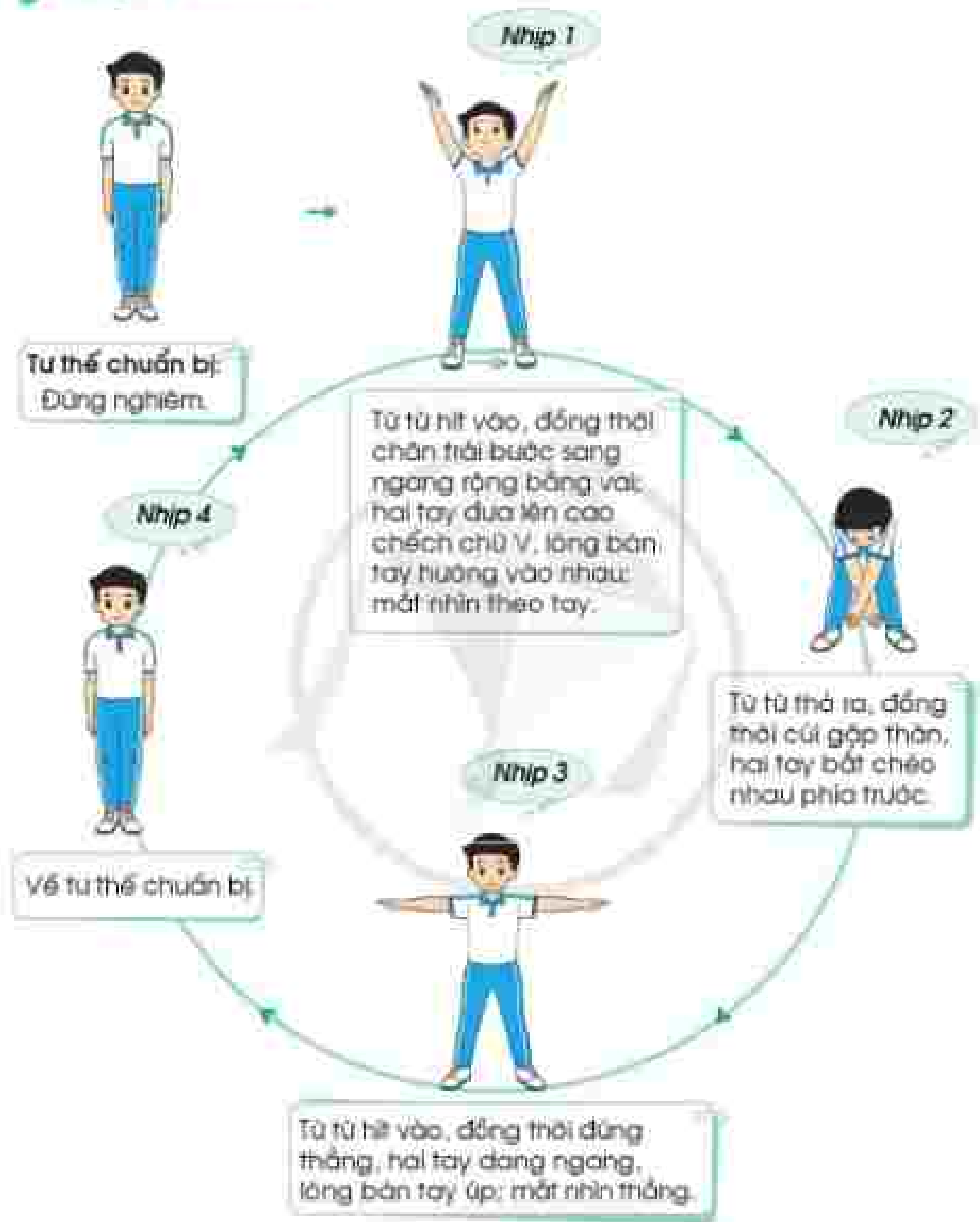


Động tác nhảy



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

## 2 Đồng tác điều hòa

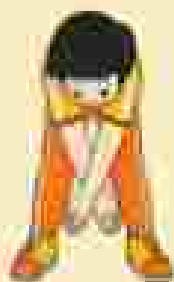


Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đối bên.



## LUYỆN TẬP

a)



b)



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

c)



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Nhảy lò cò qua vòng"





1 Em hãy nêu tên, nhịp và thực hiện động tác theo mỗi hình dưới đây:



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2 Em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục trong giờ ra chơi.



Bài 1

DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT THẤP



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

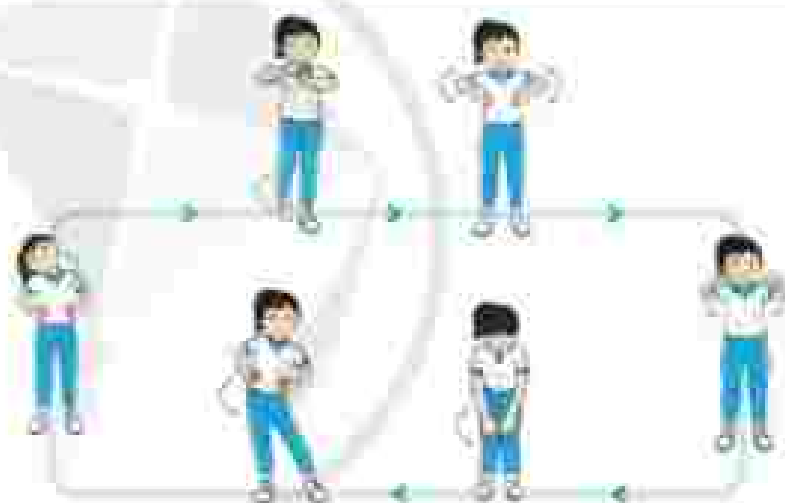
- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



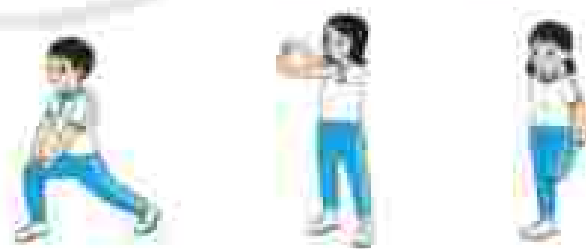
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chạy tại  
chỗ theo  
tín hiệu





## KHI THỰC HÀNH

### 1 Đi chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**Động tác:** Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.

### 2 Đi chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước ngang



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**Động tác:** Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì xoay người bước ngang qua; sau đó xoay người theo hướng đi chuyển đi thường về đích, mắt nhìn đường đi.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

a)



b)



c)





Trò chơi bổ trợ kỹ năng vận động và phân xa

Trò chơi: "Vượt chướng ngại vật"



### VẬN ĐỘNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến? Em hãy thực hiện động tác đúng.



Hình 1



Hình 2

2 Em cùng các bạn chơi trò vượt chướng ngại vật để tăng cường sức khỏe và tăng khả năng phối hợp vận động.





Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật cao; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

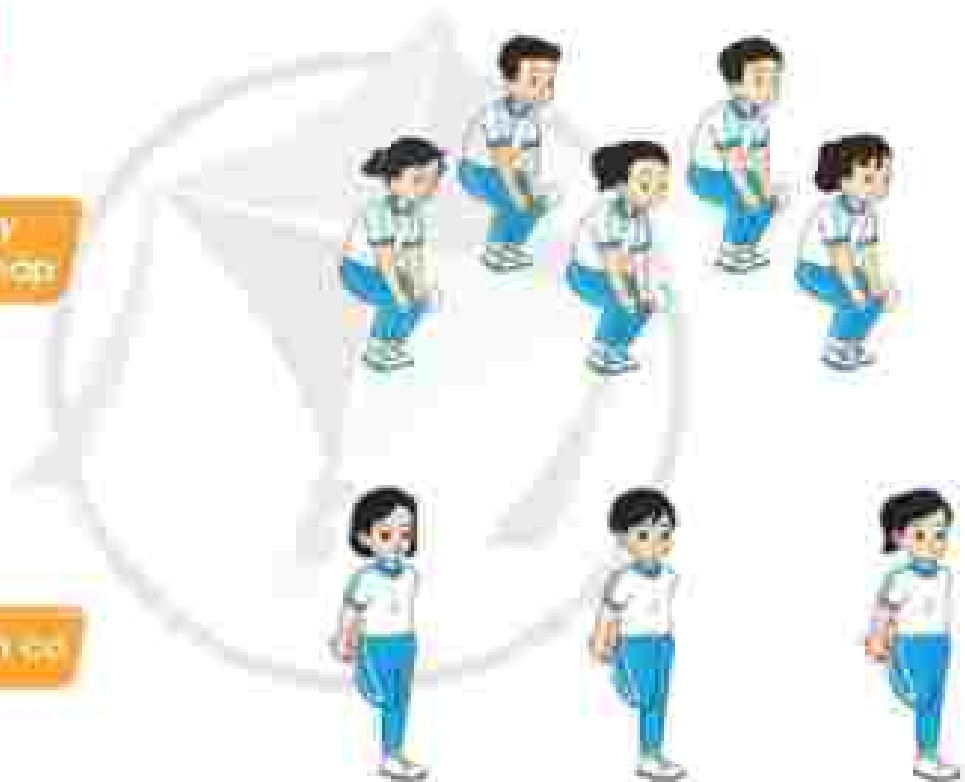


MÔ ĐẦU

khởi  
động

xoay  
 các khớp

giới thiệu bài



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

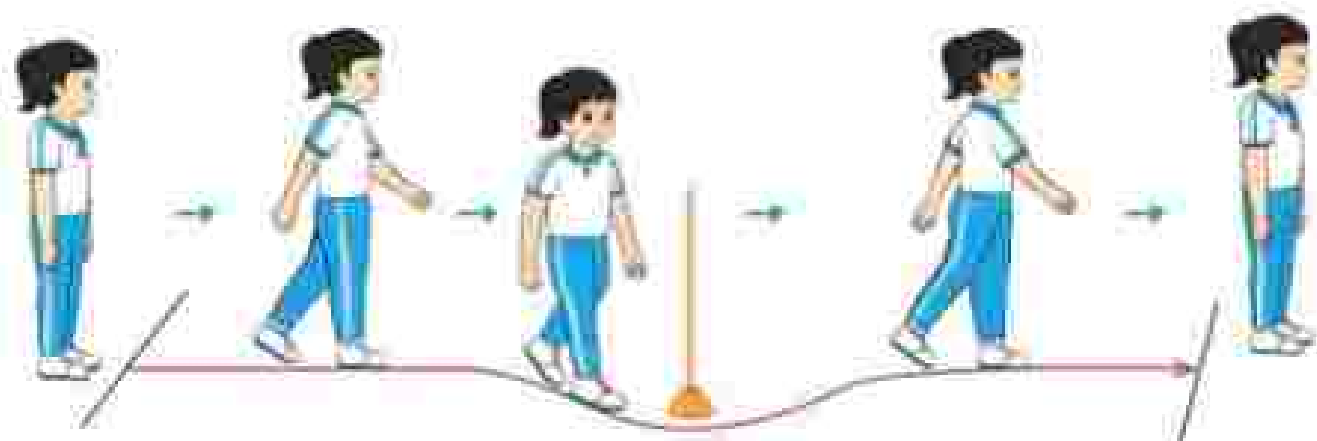
Sống dân





## KẾT THÚC MỚI

### 1) Đi chuyển vượt một chướng ngại vật cao



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**Động tác:**  
Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi, sau đó đi thường về đích.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.

### 2) Đi chuyển vượt nhiều chướng ngại vật cao



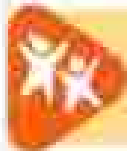
**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**Động tác:**  
Đi thường về trước, khi gặp các chướng ngại vật cao lần lượt đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi, sau đó đi thường về đích.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



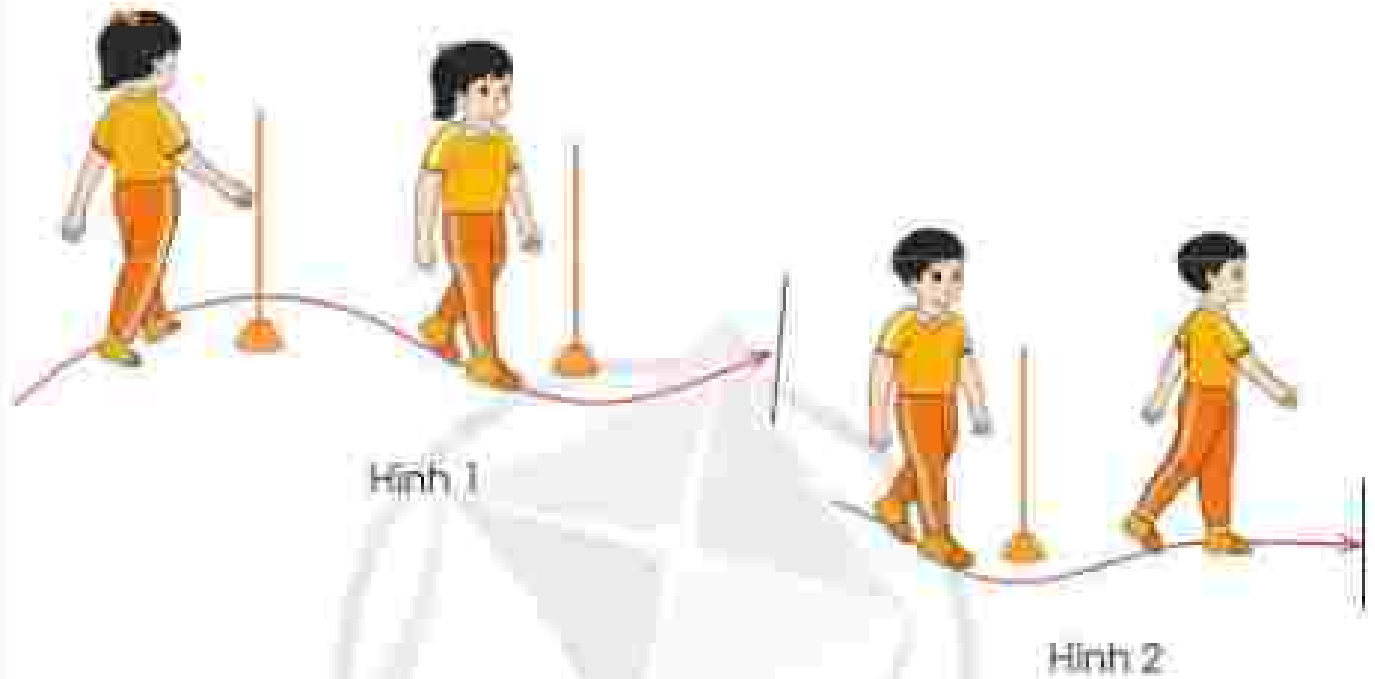
Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phân xá  
Trò chơi: "Lăn bóng bằng tay vượt vật cản"





## VẬN DỤNG

1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác di chuyển vượt nhiều chướng ngại vật cao? Em có thể vận dụng động tác này vào những tình huống nào trong thực tiễn?



2 Em cùng các bạn chơi vượt chướng ngại vật.



### Bài 3

## PHỐI HỢP ĐI CHUYỂN VƯỢT QUA CÁC CHƯỚNG NGẠI VẬT KHÁC NHAU



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp đi chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau, tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MÔ ĐU

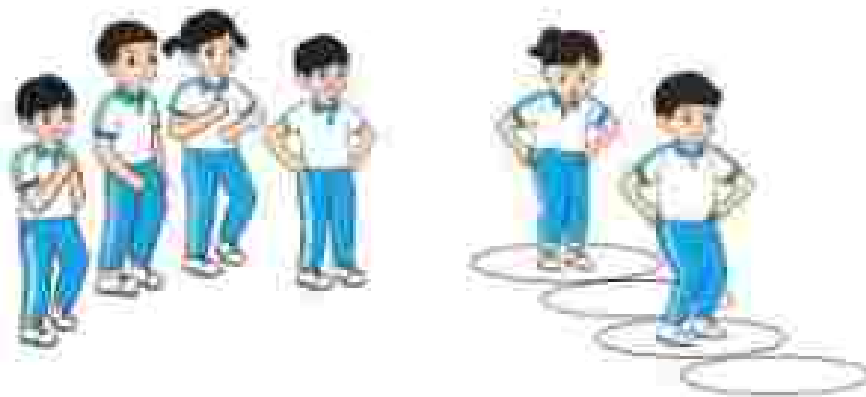
Khởi động

Xoay các khớp

Tập đơn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Đặt các que  
vàng lên





▶ Phối hợp đi chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng tự nhiên.

Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì bước qua, tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

Kết thúc:  
Về tư thế chuẩn bị.

▶ Phối hợp đi chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước ngang và vượt chướng ngại vật cao



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng tự nhiên.

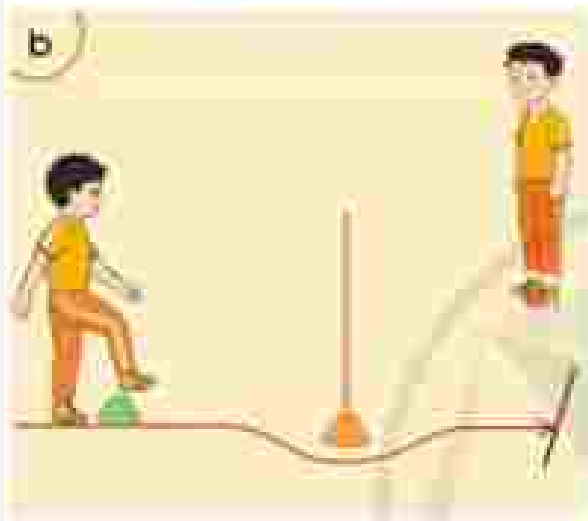
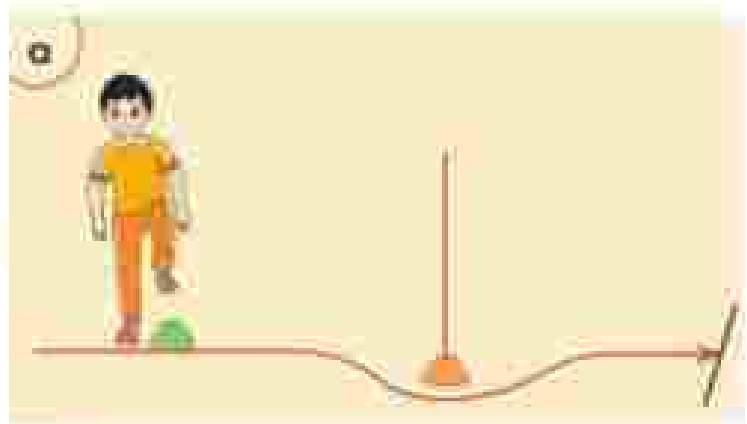
Động tác: Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì xoay người bước ngang qua, rồi xoay người theo hướng đi chuyển tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

Kết thúc:  
Về tư thế chuẩn bị.

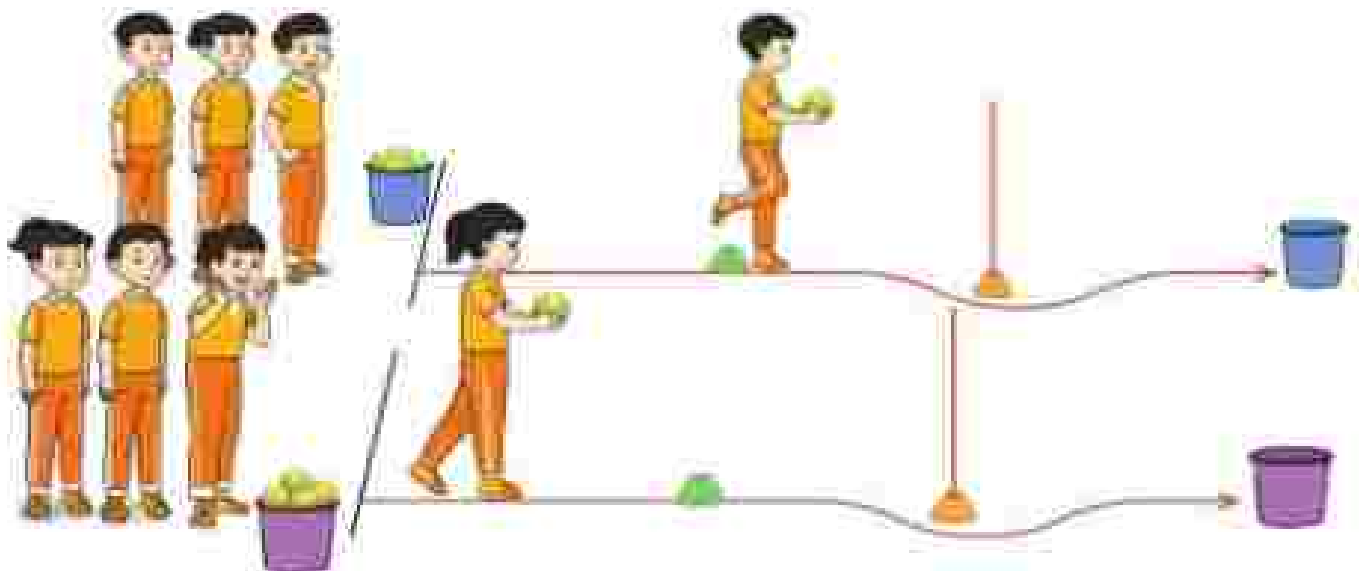


## Luyện tập

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phát xạ  
Trò chơi: "Chuyến hàng"

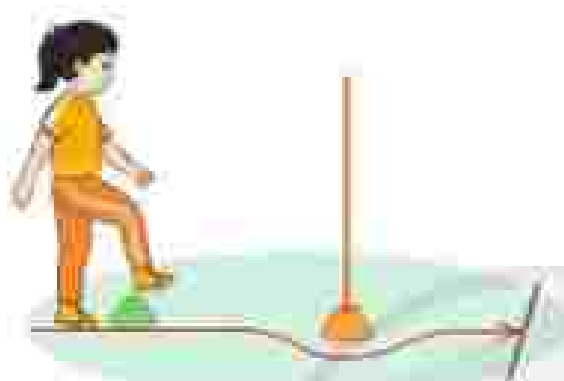




## VẬN DỤNG

1

Hình nào dưới đây thể hiện động tác phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao? Em có thể vận dụng động tác này vào những tình huống nào trong thực tiễn?



Hình 1



Hình 2

2

Em cùng các bạn vận dụng phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau trong một số hoạt động ngoại khóa.



## Bài 4

# TẠI CHỖ TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và trung thực trong tập luyện.

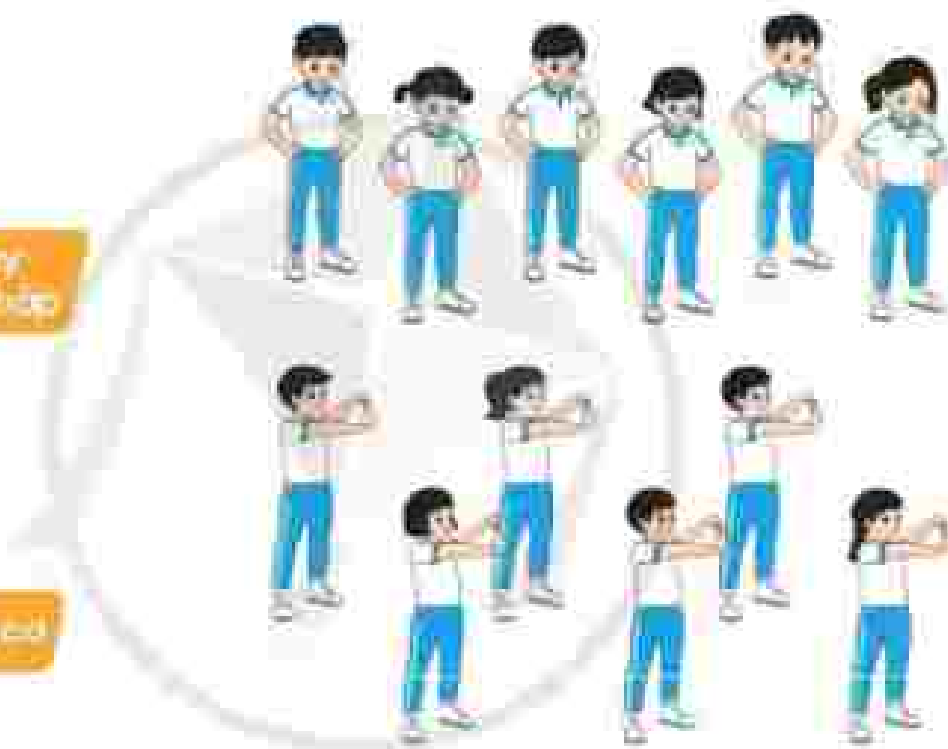


### Mở đầu

Khởi  
động

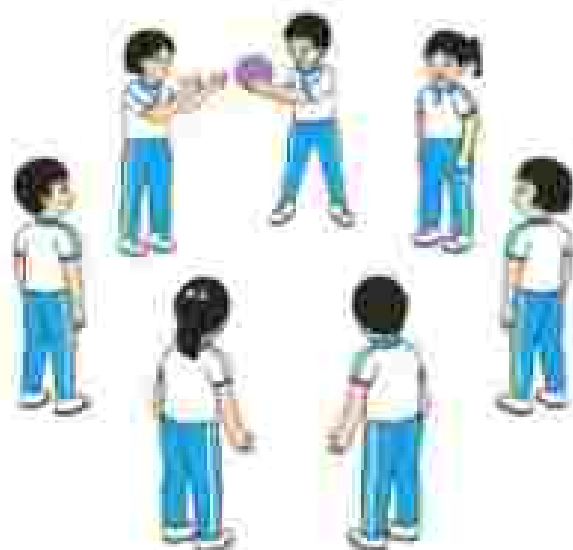
xoay  
cổ khớp

xoay  
đầu gối



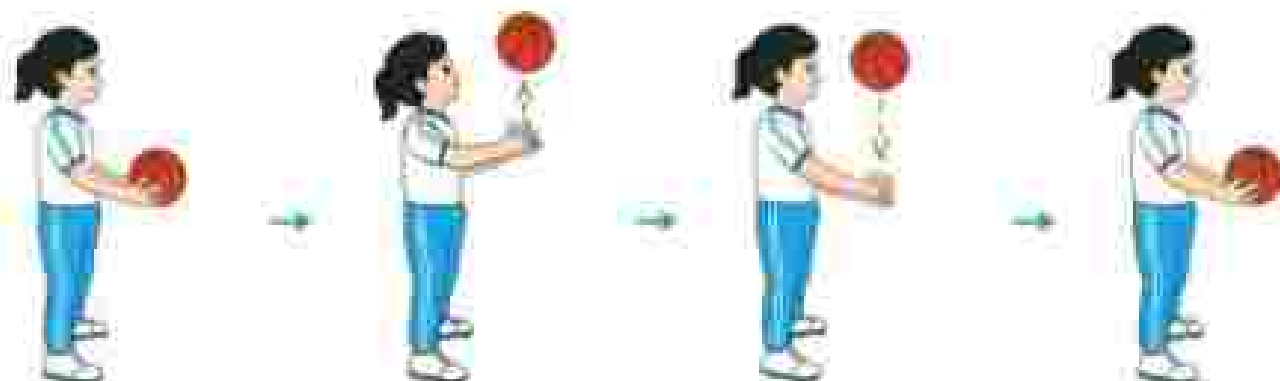
Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyền bóng  
vòng tròn





### 1 Tại chỗ tung và bắt bóng thấp tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm  
bóng trước bụng.

#### Động tác

**Bước 1:** Hai tay tung bóng lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng.

**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang bụng, dùng hai tay bắt bóng.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.

### 2 Tại chỗ tung và bắt bóng cao tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước bụng.

#### Động tác

**Bước 1:** Hai tay tung bóng lên cao qua đầu, mắt nhìn theo bóng.

**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: Tung và bắt bóng tình số lần\*





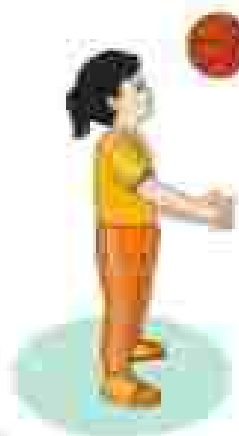
## VẬN DỤNG

1

Em hãy nêu tên và thực hiện các động tác tung và bắt bóng trong các hình dưới đây.



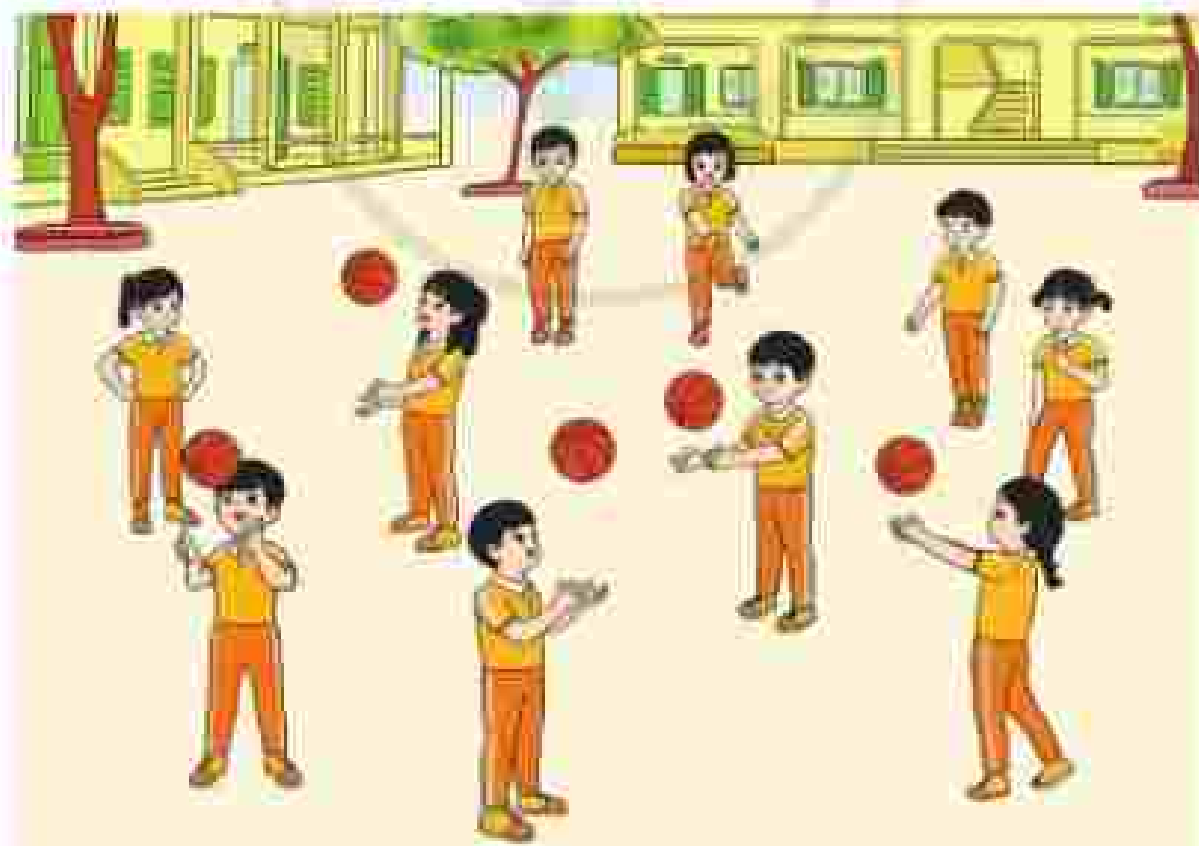
Hình 1



Hình 2

2

Em cùng các bạn chơi tung và bắt bóng trong giờ ra chơi.



## Bài 5

# TẠI CHỖ TUNG BÓNG MỘT TAY VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

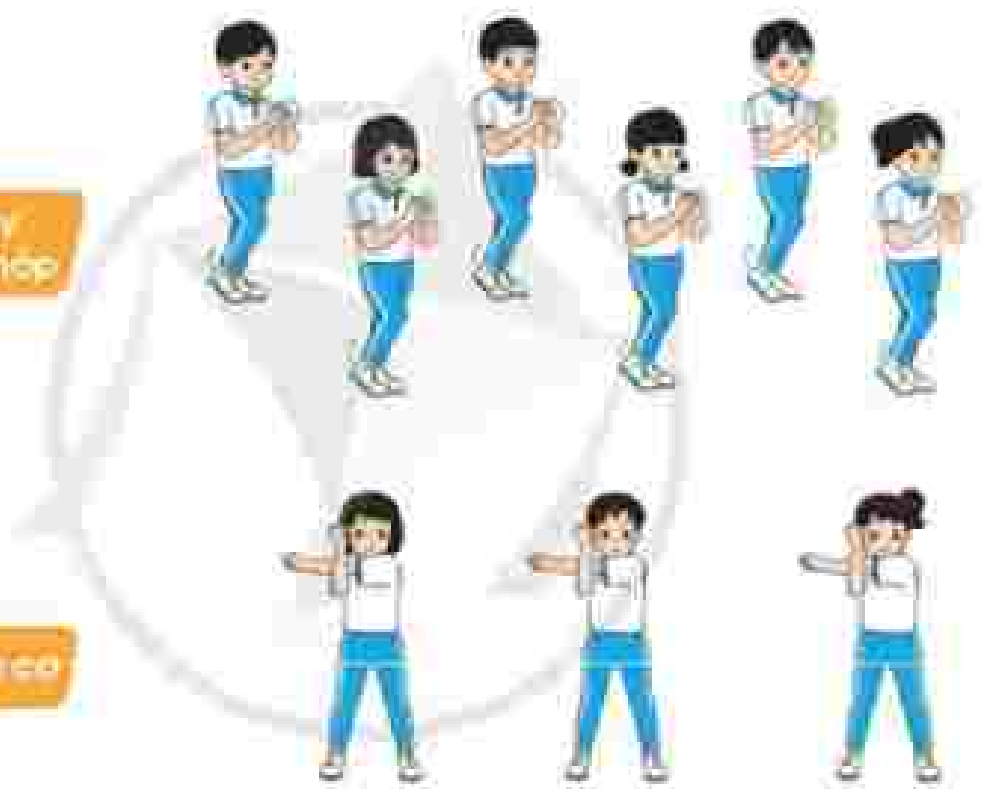


### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Khởi  
các khớp

Khởi  
động cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

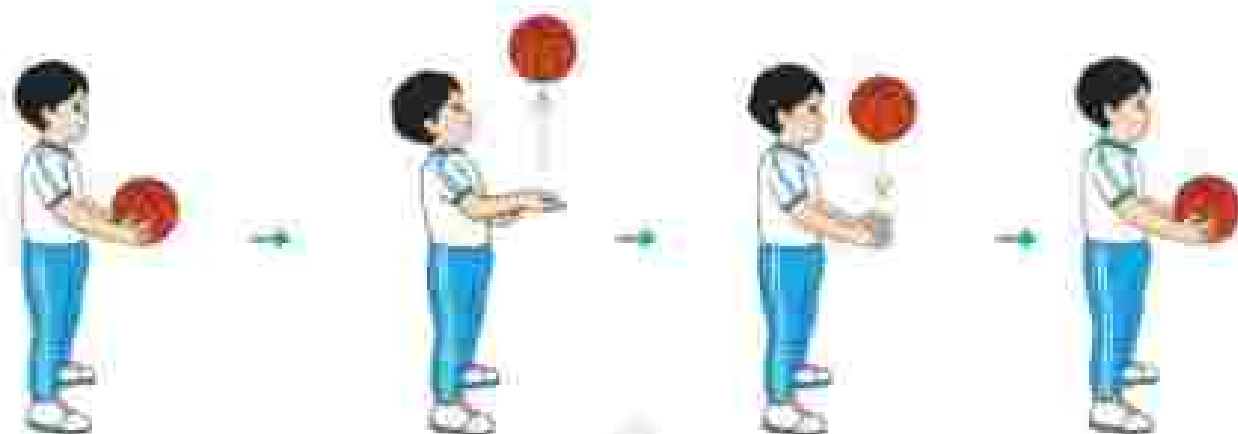
Số chân  
10 15





## KẾT THÚC MỚI

➤ Tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm  
bóng trước bụng.

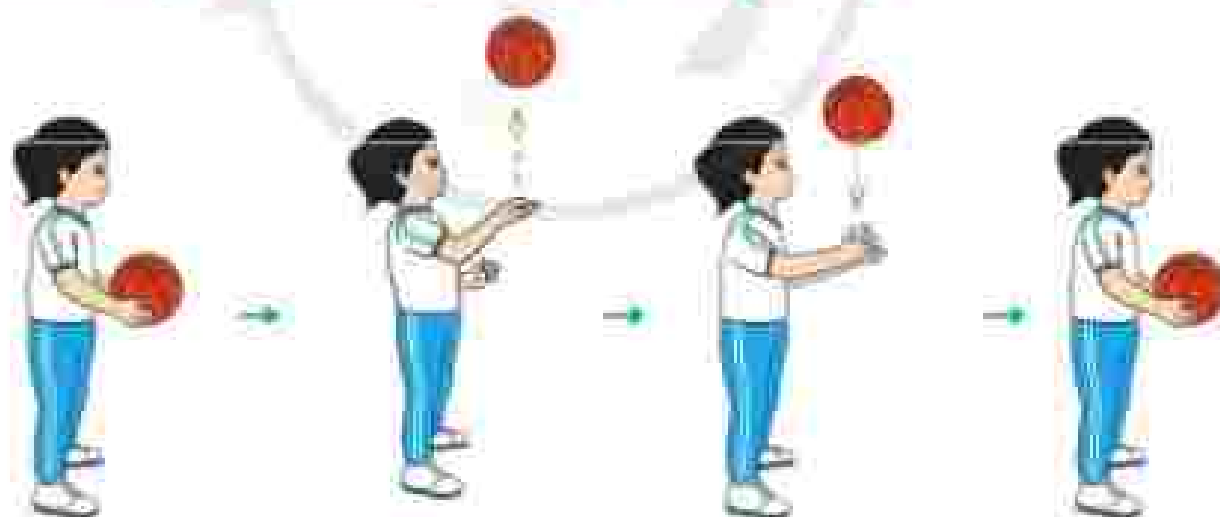
### Động tác

**Bước 1:** Chuyển bóng về một tay, tung bóng lên cao trước mặt, mắt nhìn theo bóng.

**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang bụng, dùng hai tay bắt bóng.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị

➤ Tại chỗ tung bóng cao một tay và bắt bóng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước bụng.

### Động tác

**Bước 1:** Chuyển bóng về một tay, tung bóng lên cao qua đầu, mắt nhìn theo bóng.

**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị

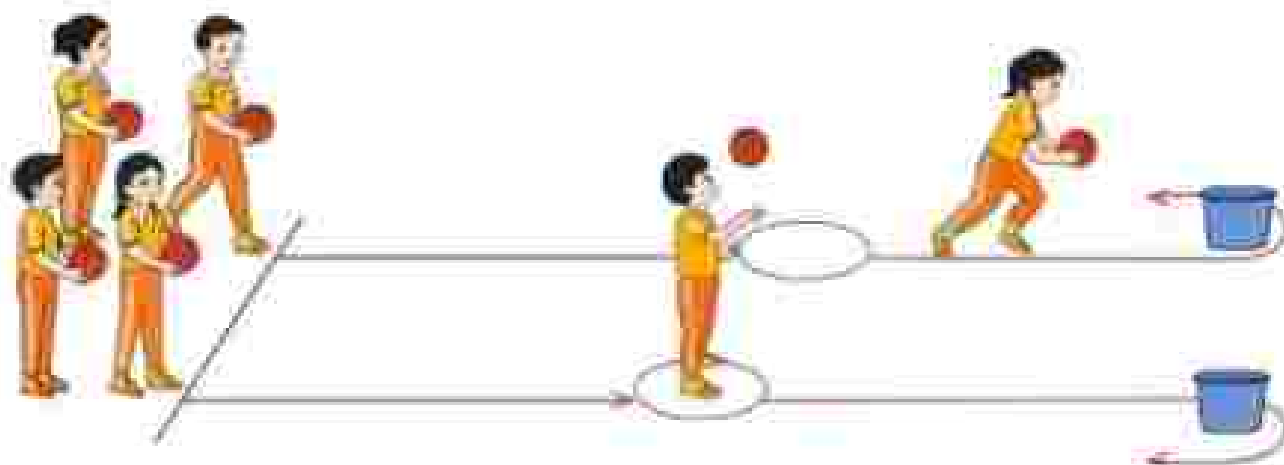


## Luyện tập

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phân xa  
Trò chơi: "Đứng trong vòng tròn tung và bắt bóng"





1. Hình nào dưới đây thể hiện động tác tại chỗ tung bóng thấp một tay và bắt bóng hai tay?



2. Em cùng các bạn chơi tung và bắt bóng nhận cờ trong giờ ra chơi.



## Bài 6

# DI CHUYỂN TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác di chuyển tung và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MÔ ĐUỒN

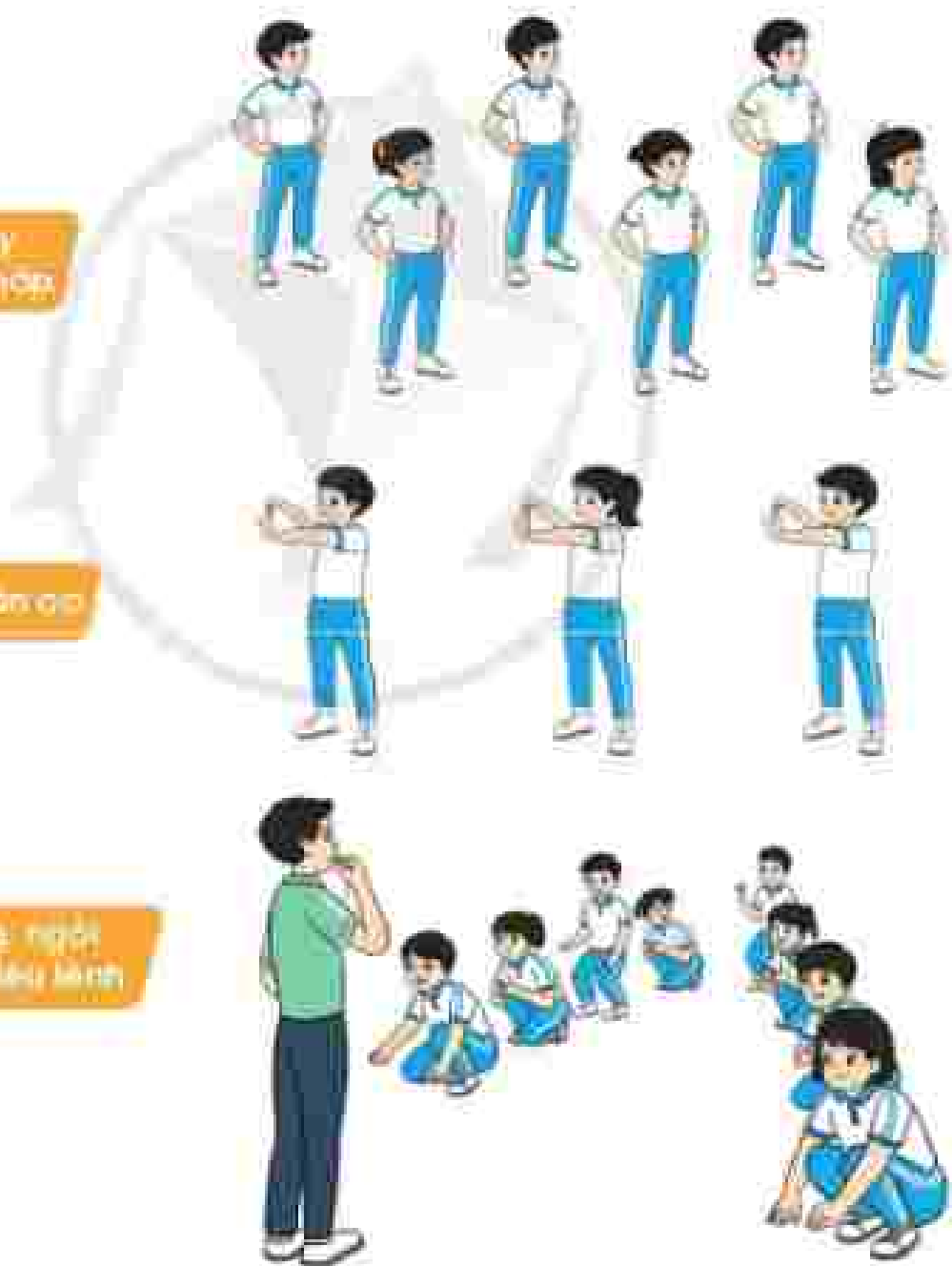
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Đứng ngồi  
theo nhịp tim





### ➤ Đi chuyển theo hướng thẳng, tung và bắt bóng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước bụng.



#### Động tác

**Bước 1:** Đi theo hướng thẳng, hai tay tung bóng lên cao theo hướng đi chuyển, mắt nhìn theo bóng.



**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.



**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.

### ➤ Đi chuyển ngang, tung và bắt bóng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước bụng.



#### Động tác

**Bước 1:** Đi chuyển sang ngang, hai tay tung bóng lên cao theo hướng đi chuyển, mắt nhìn theo bóng.



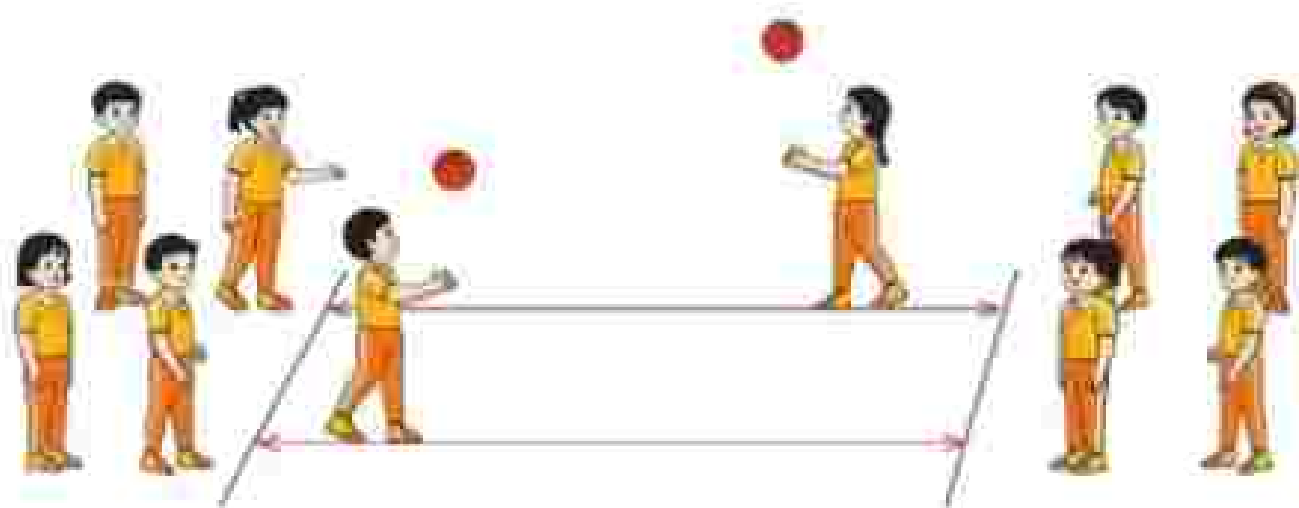
**Bước 2:** Khi bóng rơi xuống ngang ngực, dùng hai tay bắt bóng.



**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.



Trò chơi hỗ trợ kĩ năng vận động và phân xạ  
Trò chơi: "Chuyền bóng tiếp sức"





1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong các hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2 Em cùng các bạn tập luyện di chuyển tung và bắt bóng trong giờ ra chơi.



Chủ đề

1

BÓNG ĐÁ

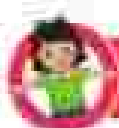
Bài 1

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG

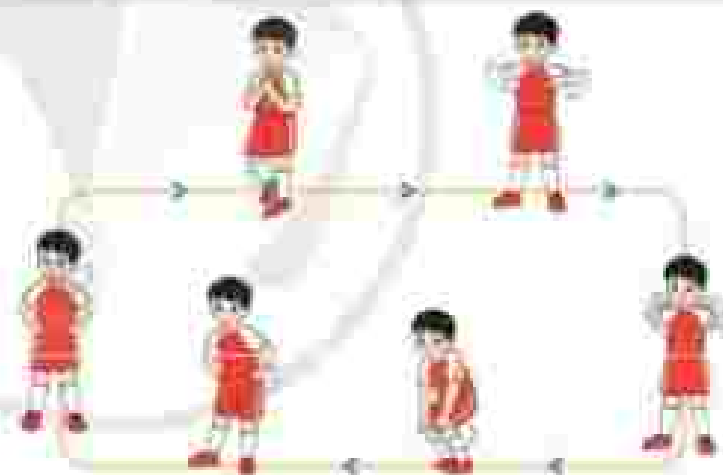


Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

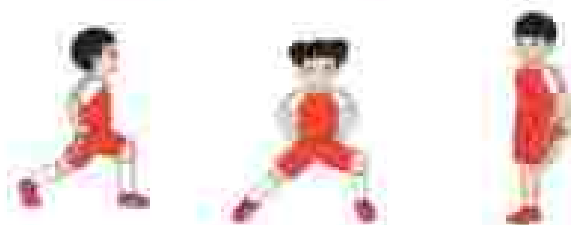
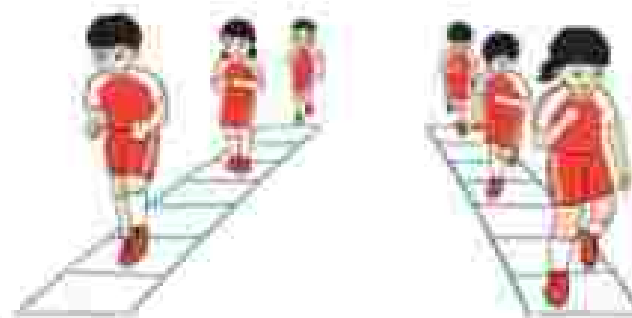
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
độngTập  
các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi độngChạy theo  
nước nóng



## tiết mục mới

### 1 Làm quen phối hợp dẫn bóng đi chuyển theo hướng thẳng và đá bóng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước –  
chân sau, bóng đặt  
phía trước.

**Động tác:**  
Dẫn bóng đi chuyển theo hướng thẳng,  
đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.

### 2 Làm quen phối hợp dẫn bóng đi chuyển lượn vật chuẩn và đá bóng

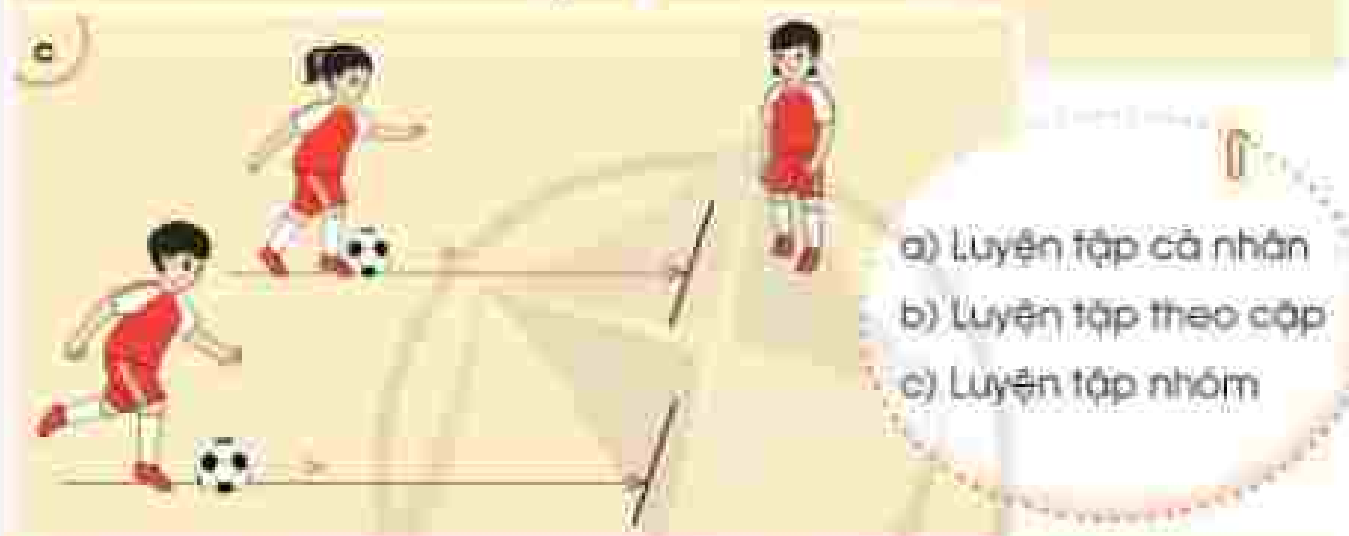


**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước –  
chân sau, bóng đặt  
phía trước.

**Động tác:**  
Dẫn bóng đi chuyển lượn qua vật chuẩn,  
đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.



## LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Dẫn bóng về đích"





1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác của một trong hai hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2 Em cùng các bạn chơi dân bóng để nâng cao sức khỏe và khả năng vận động.



## Bài 2

# LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐÙ BÓNG VÀ DẪN BÓNG



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp đù bóng và dẫn bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### Mở đầu

Khởi  
động

Xoay  
sắc khớp

Kéo dài cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Đường nào  
tranh nhất?





### ▶ Làm quen đồ bóng bằng bàn chân



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng bàn chân thuận  
đồ bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện  
giữ bóng bằng bàn chân.

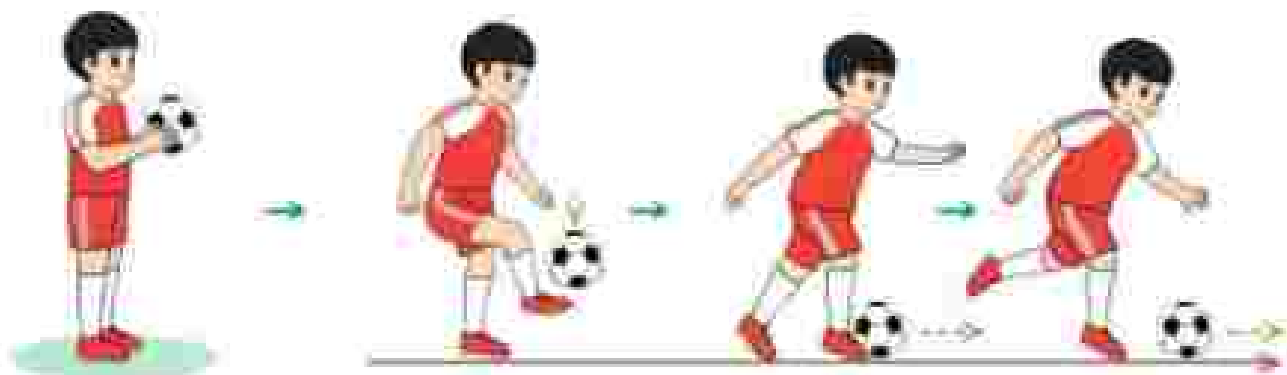
### ▶ Làm quen phối hợp đồ bóng bằng đùi và dẫn bóng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng đùi chân thuận  
đồ bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện  
dẫn bóng đi chuyển về trước.

### 3 Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng bàn chân và dẫn bóng



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

Động tác:  
Thả bóng, đồng thời nâng bàn chân thuận  
đỡ bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện  
dẫn bóng đi chuyển về trước.



LUYỆN TẬP

a)



b)



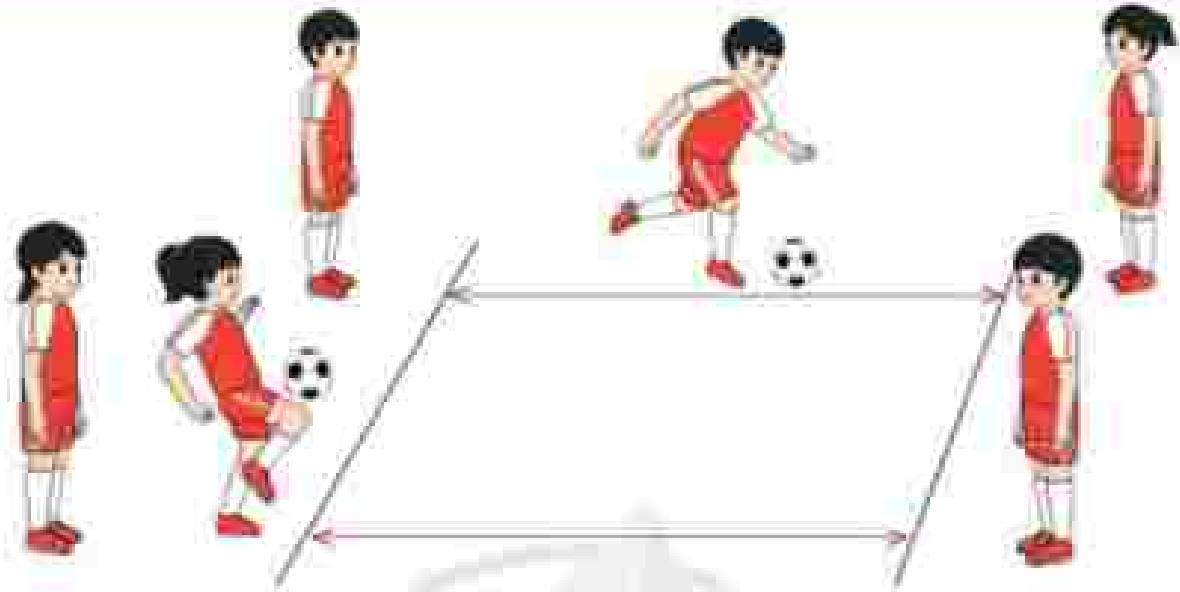
c)



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Đá và dẫn bóng đối người"



VẬN DỤNG

1 Em hãy cho biết tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2 Em cùng gia đình chơi đá bóng để nâng cao sức khỏe.



# Bài 3

# LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐỒ BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG



## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp đồ bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MÔ ĐẦU

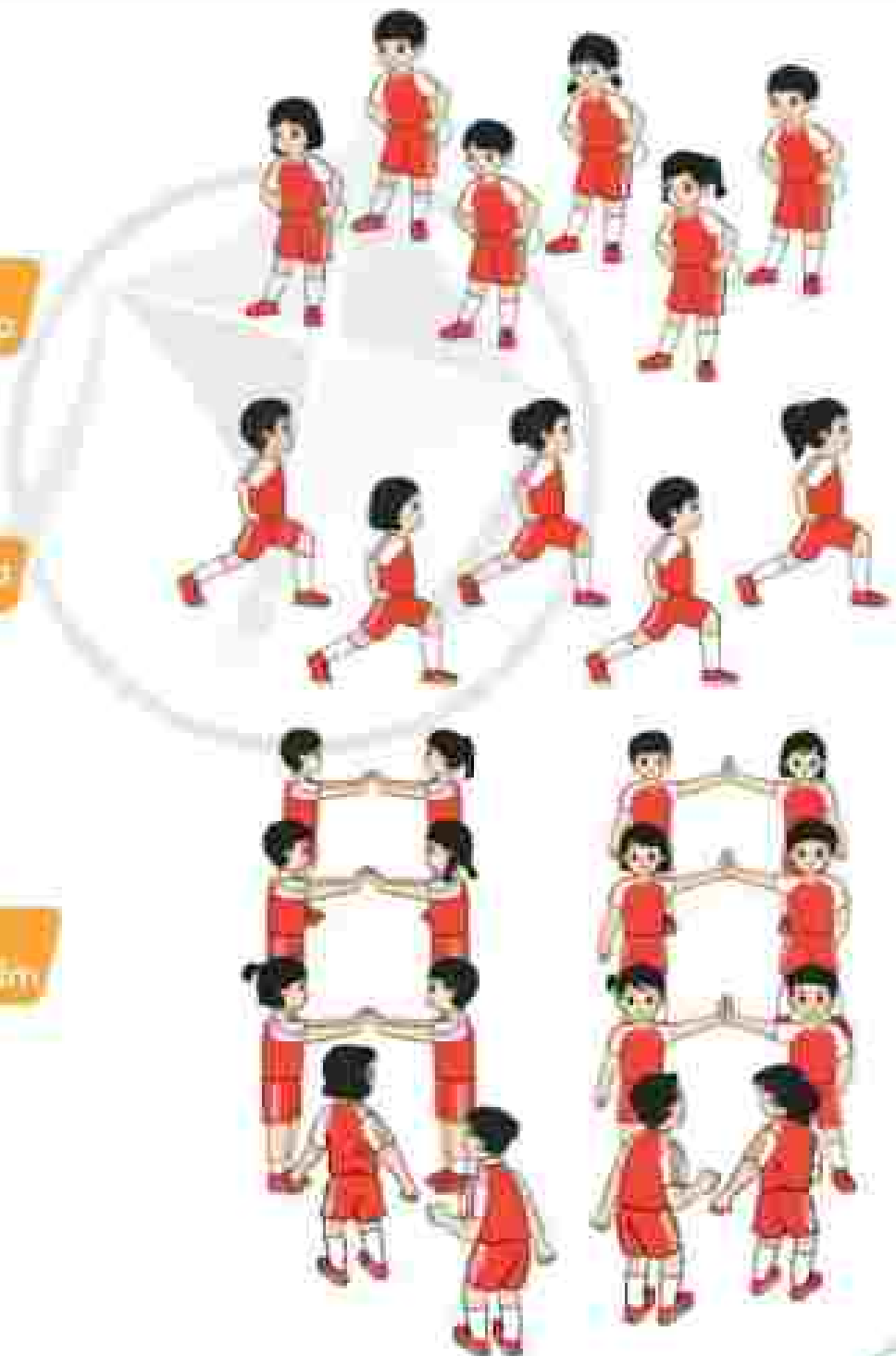
Khởi động

Xoay các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Qua  
đường hầm





1 Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng đùi và đá bóng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng  
đùi chân thuận đỡ bóng. Khi  
bóng rơi xuống đất, thực hiện  
đá bóng.

**Kết thúc:**  
Đứng tự nhiên.

2 Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng bàn chân và đá bóng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng  
bàn chân thuận đỡ bóng. Khi  
bóng rơi xuống đất, thực hiện  
đá bóng.

**Kết thúc:**  
Đứng tự nhiên.



LUYỆN TẬP

a



b



c



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Đá và đá bóng qua đích"





- 1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác của một trong hai hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

- 2 Em cùng các bạn chơi đá bóng trong giờ ngoại khóa.



## Bài 4

# LÀM QUEN PHỐI HỢP TĂNG BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp tăng bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

khởi  
động

Yoga  
cổ khớp

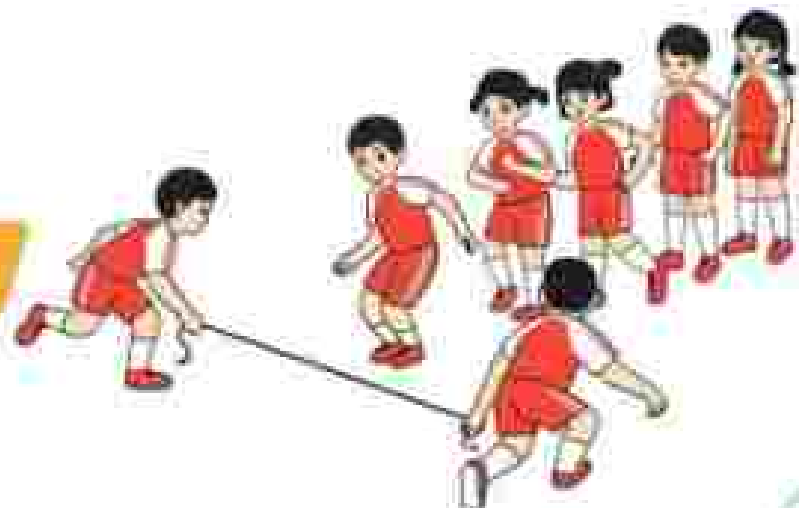


Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

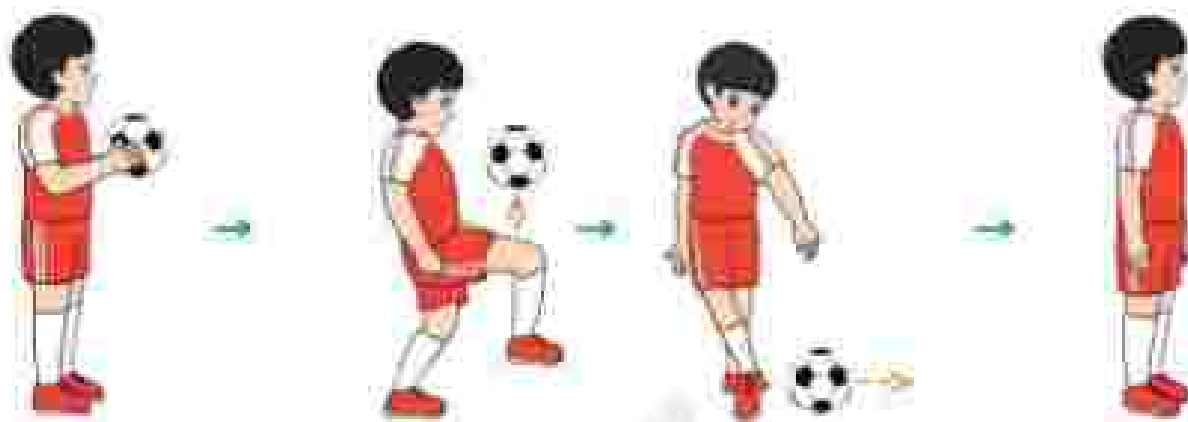
Trò chơi vượt sông





## LIÊN HIỆP MỚI

### 1. Làm quen phối hợp tung bóng bằng đùi và đá bóng

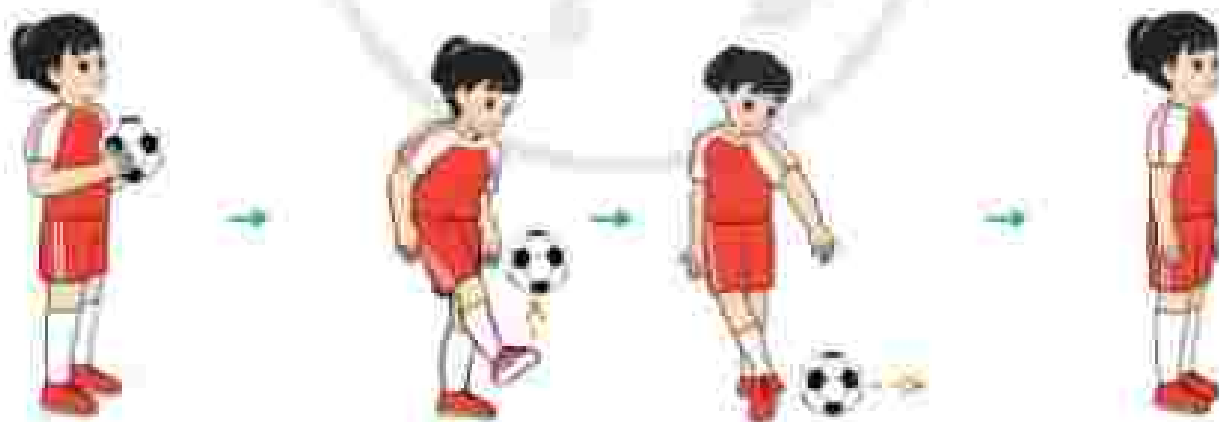


**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng đùi chân  
thuận tung bóng. Khi bóng rơi xuống  
đất, thực hiện đá bóng.

**Kết thúc:**  
Đứng tự nhiên.

### 2. Làm quen tung bóng bằng bàn chân và đá bóng



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

**Động tác:**  
Thả bóng, đồng thời nâng bàn chân  
thuận tung bóng. Khi bóng rơi xuống  
đất, thực hiện đá bóng.


**Kết thúc:**  
Đứng tự nhiên.



LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

 Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá  
Trò chơi: "Tâng và đá bóng qua vách"





1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong các hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2 Em cùng các bạn chơi đá bóng để tăng cường sức khỏe.



Bài 1

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG ĐI CHUYỂN VÀ DẪN (NHÓI) BÓNG TẠI CHỖ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng đi chuyển và dẫn (nhối) bóng tại chỗ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



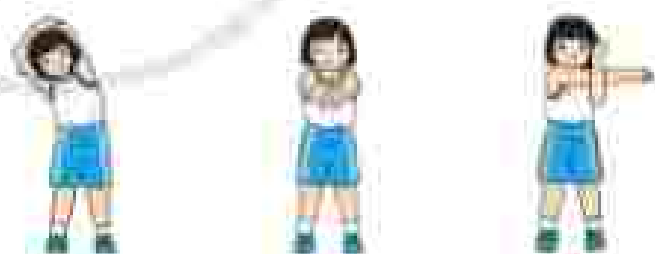
Mở đầu

Khởi động

Xoa các khớp

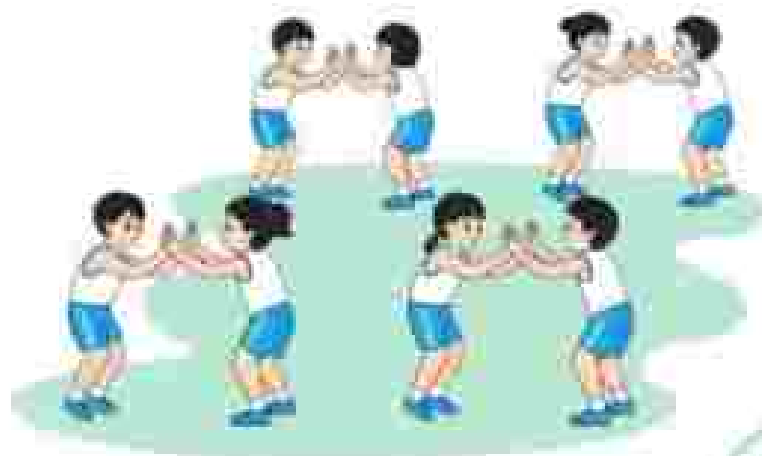


Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

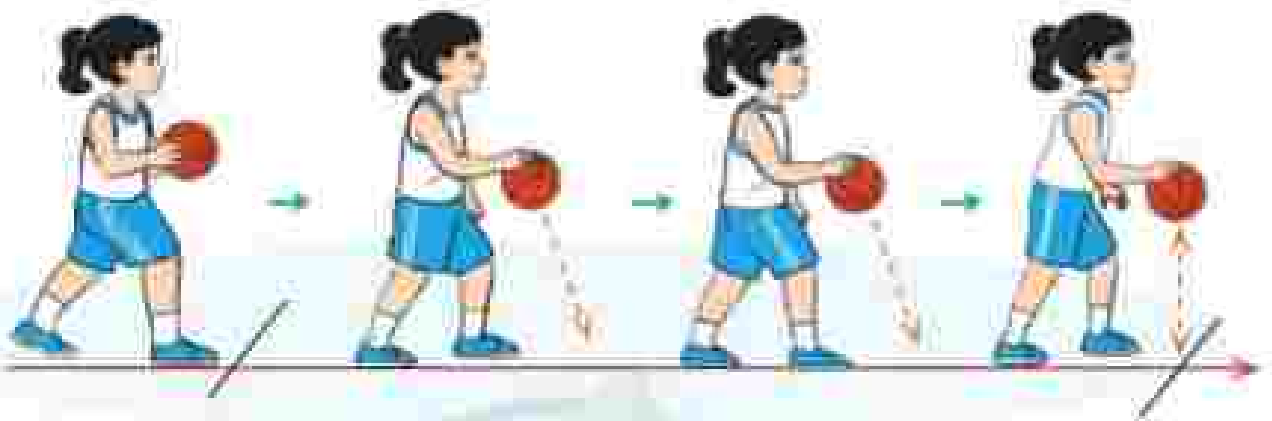
Cùng làm  
ngôi trường  
vô tay





## KIẾN THỨC MỚI

▶ **Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay đi chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ**



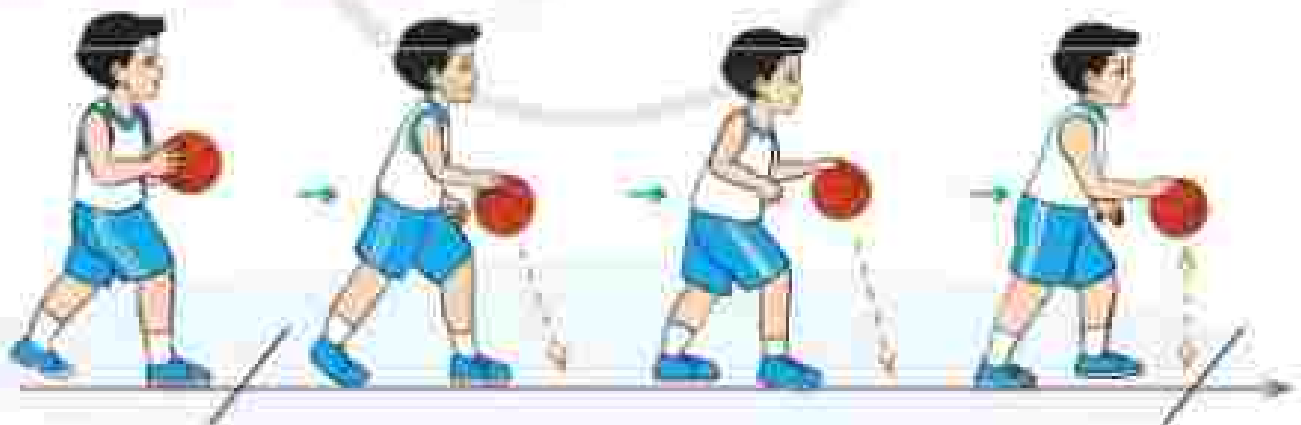
### Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng.

### Động tác:

Dùng tay thuận dẫn bóng đi chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ. Sau đó, tiếp tục thực hiện như trước.

▶ **Làm quen phối hợp dẫn bóng đổi tay đi chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ**



### Tư thế chuẩn bị:

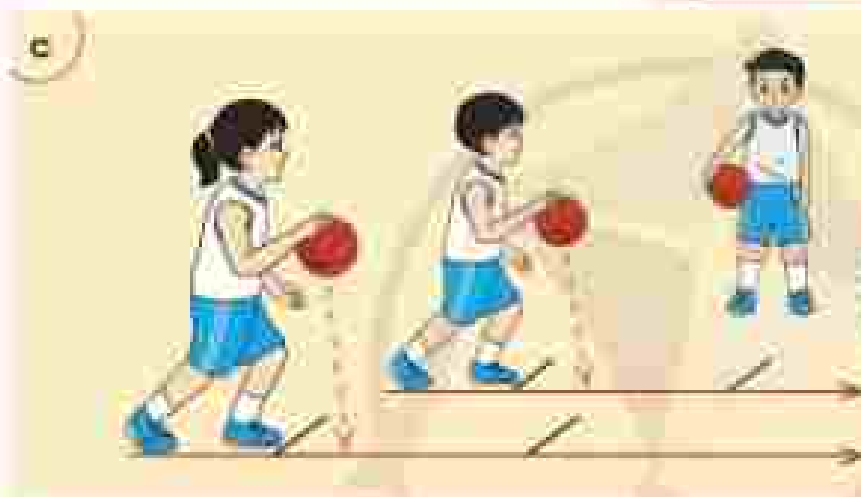
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng.

### Động tác:

Phối hợp dẫn bóng đổi tay đi chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ. Sau đó, tiếp tục thực hiện như trước.



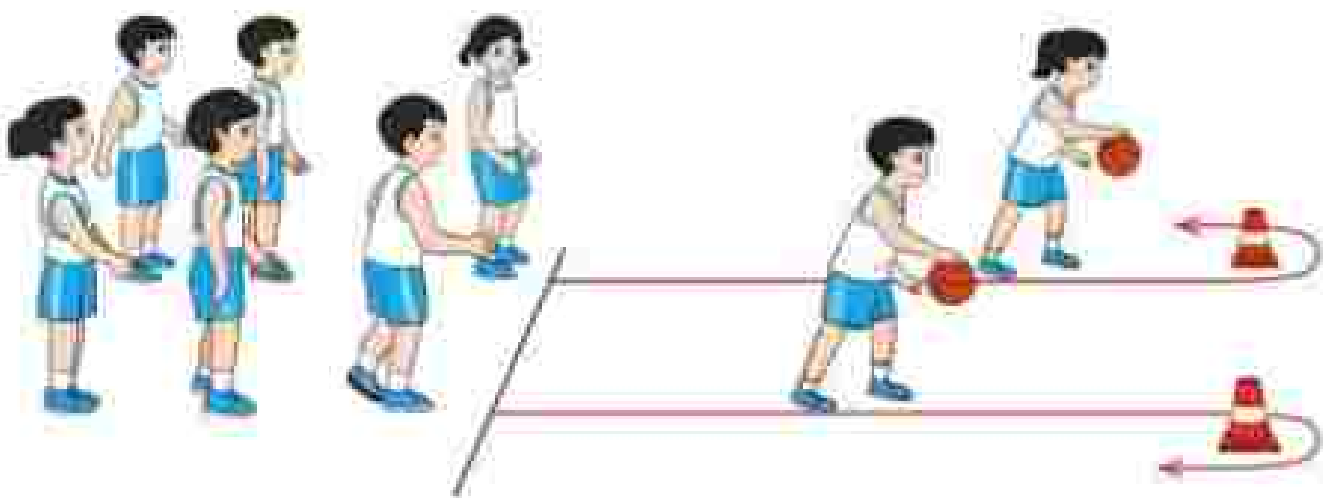
LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
 Trò chơi: "Đ drib bóng tiếp sức"





## VẬN DỤNG

1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2 Em cùng các bạn tập luyện dẫn bóng để rèn luyện sức khoẻ.



## Bài 2

# LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG DI CHUYỂN VÀ CHUYỂN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

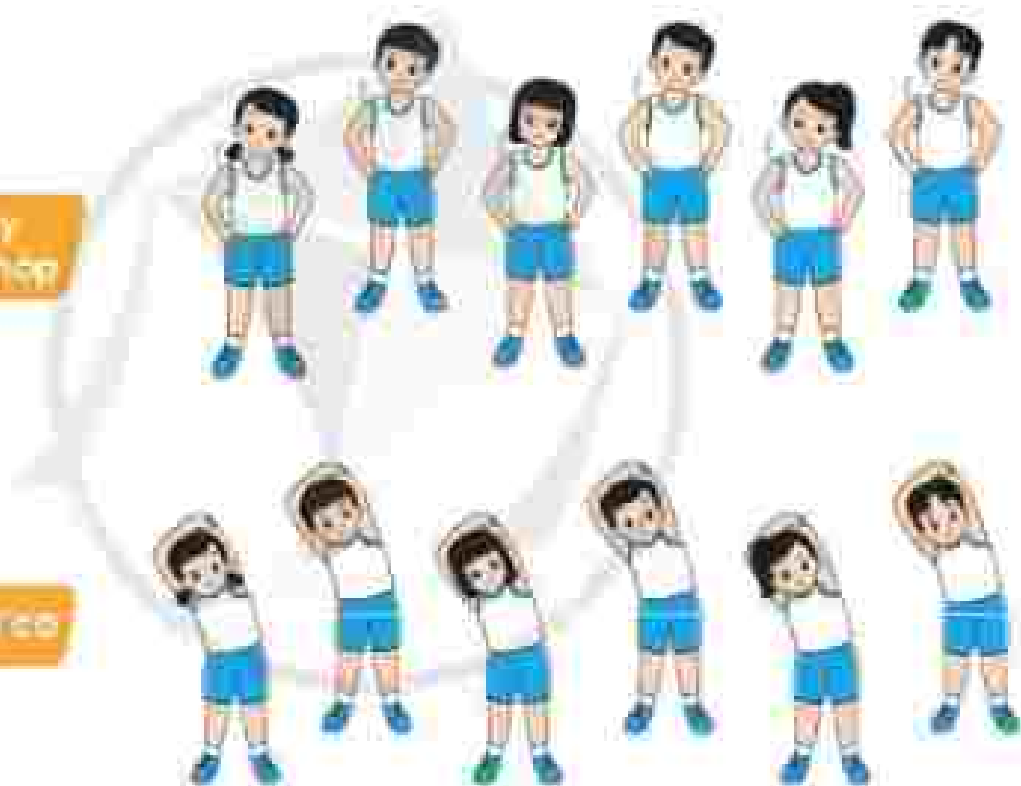
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Dẫn bóng  
tại chỗ





**KIẾN THỨC MỚI**

**Làm quen chuyển bóng bằng hai tay trước ngực**



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng.

**Động tác:**  
Hai tay đưa bóng từ dưới lên trên, khi đến ngang ngực thực hiện chuyển bóng đi.

**Kết thúc:**  
Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau.

**Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay đi chuyển về trước, đến vạch chuyển bóng bằng hai tay trước ngực**



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng.

**Động tác:**  
Dùng tay thuận dẫn bóng đi chuyển về trước, đến vạch thực hiện chuyển bóng bằng hai tay trước ngực.

**Kết thúc:**  
Hai tay duỗi thẳng, hai mu bàn tay hướng vào nhau.



a)



b)



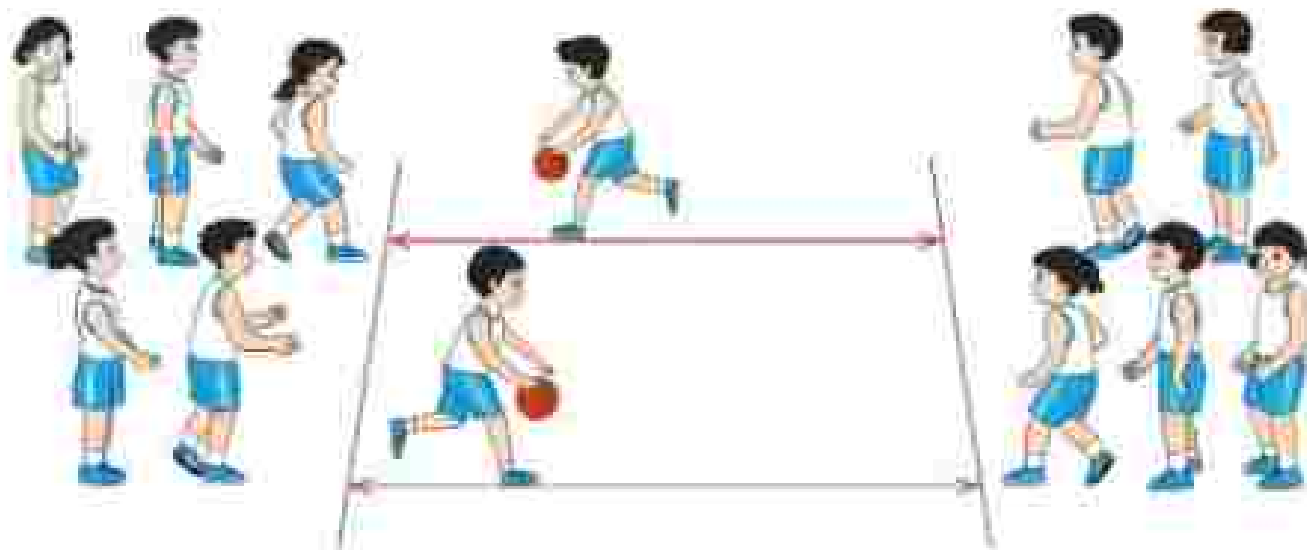
c)



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
 Trò chơi: Tiếp sức cơn mưa





1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2 Em cùng các bạn chơi chuyền bóng xa để rèn luyện sức khỏe.



### Bài 3

## LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN (NHÓI) BÓNG TẠI CHỖ VÀ NÉM RỔ BẰNG HAI TAY



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn (nhối) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

5 tay  
cặp khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Liên kết  
nhóm bạn





## KẾT THỰC MỚI

Làm quen phối hợp dẫn bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng.

**Động tác:**  
Dẫn bóng một tay tại chỗ. Sau đó, bắt bóng lại bằng hai tay, khuỷu gối, đuôi chân, dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



## LUYỆN TẬP

a)



b)



c)



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



VẬN DỤNG

1 Em hãy nêu tên động tác và thực hiện động tác trong hình bên.



2 Em cùng các bạn tập luyện động tác phối hợp dẫn (nhổ) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.



## Bài 4

# LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG THEO HƯỚNG THẲNG VÀ NÉM RỔ BẰNG HAI TAY



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

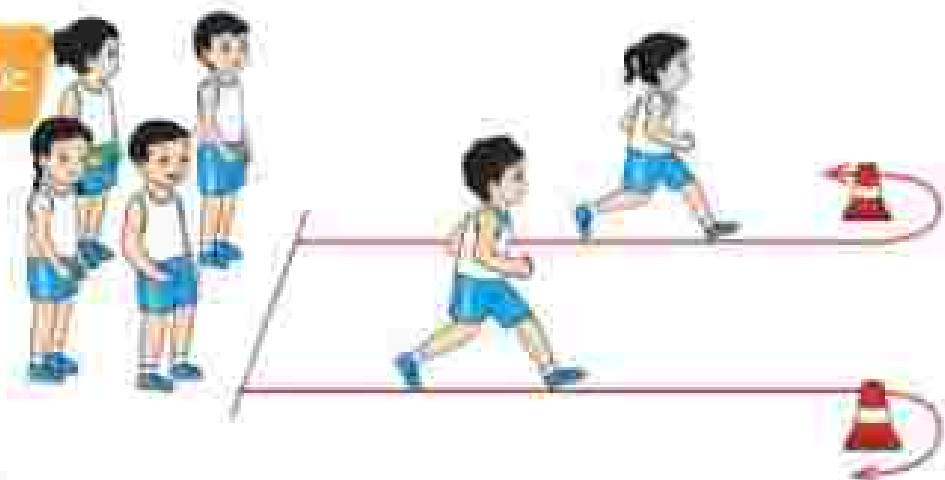
Khởi động

Xoay các khớp

Kéo giãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chạy tiếp sức





### Làm quen phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng.

**Động tác:**  
Dùng tay thuận dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng. Khi đến vạch, bắt bóng bằng hai tay, khụy gối, duỗi chân, dùng sức hai tay ném bóng vào rổ.



### LUYỆN TẬP



- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi: "Đẩy bóng ném rổ"



VẤN ĐUNG

1

Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong hình dưới đây.



2

Em cùng các bạn chơi bóng rổ để rèn luyện sức khoẻ.



# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Chướng ngại vật	Vật thể nhân tạo hay tự nhiên làm cản trở quá trình di chuyển của cơ thể.	48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58
2	Cự li (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trước, sau giữa hai người.	20, 21, 22, 24
3	Dãn cách (dùng trong thể thao)	Khoảng cách trái, phải giữa hai người.	20, 21, 22, 24
4	Di chuyển ngang	Di chuyển thân người theo hướng ngang (sang phải hoặc trái). di chuyển sang bên nào thì chân bên đó bước trước, sau đó bước tiếp chân còn lại và cứ như vậy tiếp tục các bước sau.	68
5	Đi đều	Những bước đi được quy định theo nhịp đều chung, có người điều khiển. Khi bắt đầu đồng loạt, bước chân trái lên trước.	25, 26, 28
6	Ném rõ bằng hai tay	Dùng sức của hai tay để ném bóng vào rõ.	95, 96, 97, 98, 99
7	Liên hợp	Hoạt động được thực hiện có sự gắn kết liên tục của hai đồng loạt trở lên.	55, 56, 58, 71, 72, 75, 76, 77, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 97, 98, 99

# MỤC LỤC

	Trang
Hướng dẫn sử dụng sách	2
Lời nói đầu	3
<b>NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3</b>	<b>4</b>
<b>PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG</b>	<b>5</b>
Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện	5
<b>PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>7</b>
<b>CHỦ ĐỀ 1: DỜI HÌNH DỜI NGỮ</b>	<b>7</b>
Bài 1. Biến đổi dời hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại	7
Bài 2. Biến đổi dời hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại	13
Bài 3. Đón hàng và đón hàng theo khối	18
Bài 4. Động tác đi đều, đứng lại	24
<b>CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC</b>	<b>28</b>
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay	28
Bài 2. Động tác chân và động tác vận mình	33
Bài 3. Động tác lưng - bụng và động tác phối hợp	38
Bài 4. Động tác nhảy và động tác điều hoà	43
<b>CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b>	<b>48</b>
Bài 1. Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp	48
Bài 2. Di chuyển vượt chướng ngại vật cao	51

Bài 3.	Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau	55
Bài 4.	Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay	59
Bài 5.	Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay	63
Bài 6.	Di chuyển tung và bắt bóng hai tay	67

### PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

<b>CHỦ ĐỀ 1: BÓNG ĐÁ</b>		<b>71</b>
Bài 1.	Làm quen phối hợp dẫn bóng và đá bóng	71
Bài 2.	Làm quen phối hợp đá bóng và dẫn bóng	75
Bài 3.	Làm quen phối hợp đá bóng và đá bóng	79
Bài 4.	Làm quen phối hợp tâng bóng và đá bóng	83
<b>CHỦ ĐỀ 2: BÓNG RỔ</b>		<b>87</b>
Bài 1.	Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển và dẫn (nhổ) bóng tại chỗ	87
Bài 2.	Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực	91
Bài 3.	Làm quen phối hợp dẫn (nhổ) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay	95
Bài 4.	Làm quen phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay	98
<b>BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ</b>		<b>101</b>



## NHA XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Tòa nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội  
Điện thoại: 024.37547735 | Email: nxb@huc.edu.vn | Website: www.nxb@sp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: NGUYỄN BÀ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: ĐỖ VIỆT HƯNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGỌC TRẦN AN

Tổng Giám đốc: VŨ BÀ NHẬT

Biên tập viên:

HÀ PHƯƠNG ANH - NGUYỄN BÀ HOÀ - NGUYỄN THỊ THUY

Thiết kế sách và trình bày bìa:

PHẠNG THỊ LƯƠNG

Minh họa:

ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN THỊ HÀ

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

Mã số:

ISBN: \_\_\_\_\_

Tên \_\_\_\_\_ cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại \_\_\_\_\_

Địa chỉ: \_\_\_\_\_

Số xác nhận đăng ký xuất bản: \_\_\_\_\_

Quyết định xuất bản số: \_\_\_\_\_ ngày \_\_\_\_\_

In xong và nộp lưu chiểu

# Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 3* được biên soạn theo Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018. Sách hướng dẫn học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe, hình thành và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản, xây dựng thói quen luyện tập thể dục thể thao, làm cơ sở để nâng cao thể lực, mở rộng vốn kỹ năng và phát triển năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu cũng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, khả năng tự tập luyện và vận dụng những điều đã học vào sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.



1. Truy cập Cổng hoặc ứng dụng trình duyệt web để truy cập website Sở sách Cảnh Đẹp: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com)
2. Visit mục hướng dẫn ([www.hoc10.com/huong-dan](http://www.hoc10.com/huong-dan)) để kiểm tra sách giá và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÀN