



PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)  
BÙI NGỌC BÍCH – TRẦN THANH DŨNG – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT  
NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN – TRẦN MINH TUẤN

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PHẠM THỊ LỆ HẰNG (Chủ biên)  
BÙI NGỌC BÍCH – TRẦN THANH DŨNG – LÊ HẢI – NGUYỄN ĐÌNH PHÁT  
NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN – TRẦN MINH TUẤN

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1

*Chân trời sáng tạo*

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



### MỞ ĐẦU

Giới thiệu mục tiêu của bài học; cung cấp những bài khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động giúp học sinh làm nóng cơ thể và tạo sự hứng thú.



### KIẾN THỨC MỚI

Giúp học sinh chiếm lĩnh kiến thức mới thông qua hình ảnh các động tác trực quan kèm mô tả ngắn gọn.



### LUYỆN TẬP

Giúp học sinh củng cố kiến thức và hình thành phẩm chất, năng lực bằng các hình thức đa dạng: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm; cung cấp cho học sinh các trò chơi hỗ trợ kiến thức mới để vừa củng cố vừa giải trí sau bài học.



### VẬN DỤNG

Giúp học sinh phát triển phẩm chất, năng lực thông qua nhận biết các tình huống và vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

## QUY ƯỚC KÍ HIỆU DÙNG TRONG SÁCH



Đường di chuyển



Hướng chuyển động của cơ thể



Thứ tự thực hiện các tư thế, động tác

*Hãy bảo quản, giữ gìn Sách giáo khoa để dành tặng các em học sinh lớp sau*



## LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 1*** được tổ chức biên soạn với phương châm lấy người học làm trung tâm, phát huy tối đa năng lực và phẩm chất của người học.

Mỗi bài học giúp học sinh dễ dàng quan sát và nhận biết các động tác, cách thức tập luyện, trò chơi vận động theo từng nội dung, đồng thời giúp các em vận dụng kiến thức để hình thành kỹ năng vận động và phát triển thể chất.

Thông qua các bài học trong sách, giáo viên dễ dàng tổ chức các hoạt động phù hợp với đặc thù ở từng địa phương và đặc điểm của học sinh, giúp các em phát huy tối đa năng lực của bản thân.

Sách cũng hữu ích đối với các bậc phụ huynh, giúp phụ huynh nắm bắt được các kiến thức về Giáo dục thể chất và hiểu rõ hơn nội dung học tập của con em mình, kịp thời hỗ trợ các em khi cần thiết.

Hi vọng sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 1*** sẽ là một tài liệu hữu ích đối với học sinh, giáo viên và các bậc phụ huynh. Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc và các đồng nghiệp.

Trân trọng,  
**NHÓM TÁC GIẢ**

# Phần một

# KIẾN THỨC CHUNG

## 1. Vệ sinh sân tập

Học sinh quét dọn sân tập.



*Chân trời sáng tạo*

Học sinh nhặt rác quanh sân tập.



## 2. Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện

Học sinh chuẩn bị trước khi tập luyện.



Học sinh nhận/trả dụng cụ tập luyện, rửa tay.



## Phần hai

# VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC

Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề

**ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**



# Bài 1 TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ VÀ TẬP HỢP HÀNG DỌC, DÓNG HÀNG DỌC, ĐIỂM SỐ



## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số.

- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, tinh thần tập thể.



### 2. Khởi động

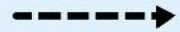


1

Vỗ tay theo nhịp

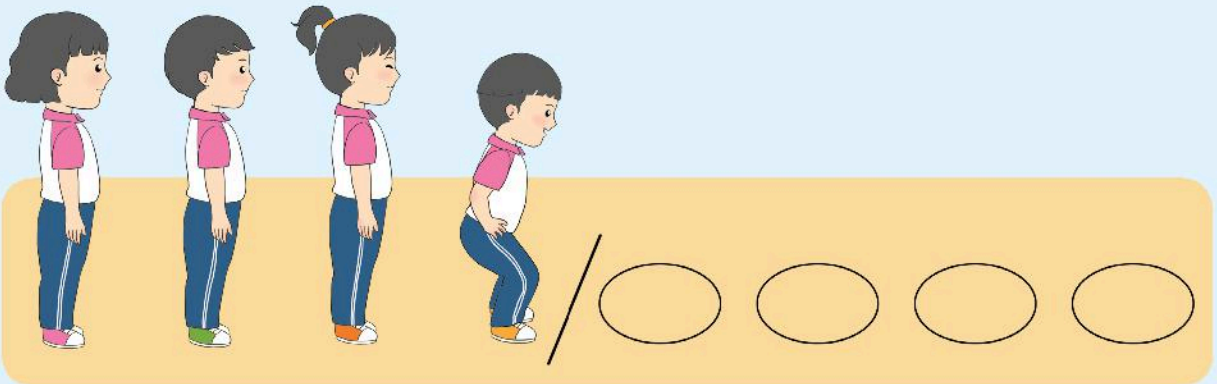


2



Chạy chậm trên địa hình tự nhiên

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức"

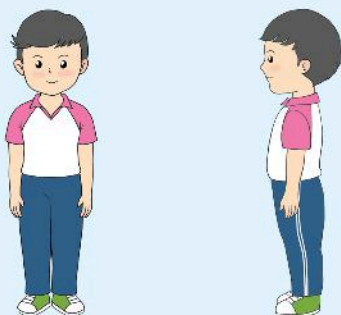




## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tư thế đứng nghiêm

▶ *Khẩu lệnh:* “Nghiêm!”.



▶ *Động tác:* Đứng thẳng, hai bàn chân tạo chữ V, mắt nhìn thẳng, hai tay khép sát thân.

### 2. Tư thế đứng nghỉ

▶ *Khẩu lệnh:* “Nghỉ!”.



▶ *Động tác:* Chùng gối một chân, hai tay buông tự nhiên.

### 3. Tập hợp hàng dọc

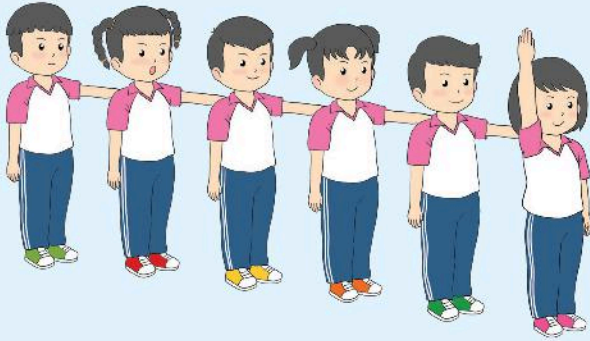
▶ *Khẩu lệnh:* “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng dọc... Tập hợp!”.



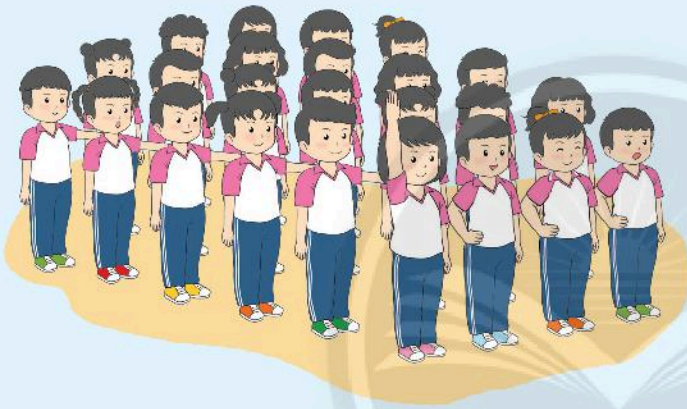
▶ *Động tác:* Người chỉ huy đưa tay phải ra trước. Tổ trưởng tổ 1 đứng đối diện, cách chỉ huy một cánh tay, tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt đứng bên trái tổ trưởng tổ 1. Các thành viên tập hợp sau tổ trưởng tổ mình từ thấp đến cao.

#### 4. Dóng hàng dọc

► **Khẩu lệnh:** "Nhìn trước... Thẳng!".



► **Động tác:** Tổ trưởng tổ 1 giơ tay phải lên cao, các bạn phía sau đưa tay trái chạm vai bạn đứng trước.



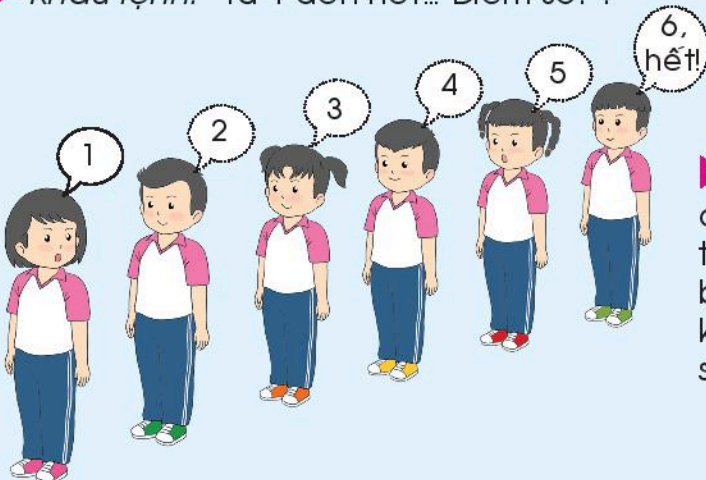
Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... đưa tay phải chống hông và dịch chuyển sao cho khuỷu tay chạm vào bạn đứng bên phải, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Thôi!".

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

#### 5. Điểm số hàng dọc

► **Khẩu lệnh:** "Từ 1 đến hết... Điểm số!".



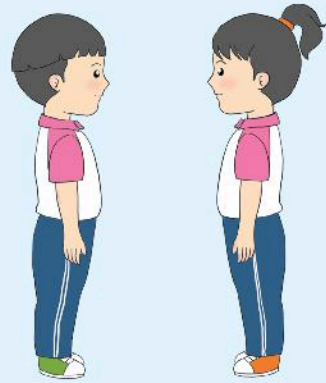
► **Động tác:** Các bạn lần lượt quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình, sau đó hô "hết!".



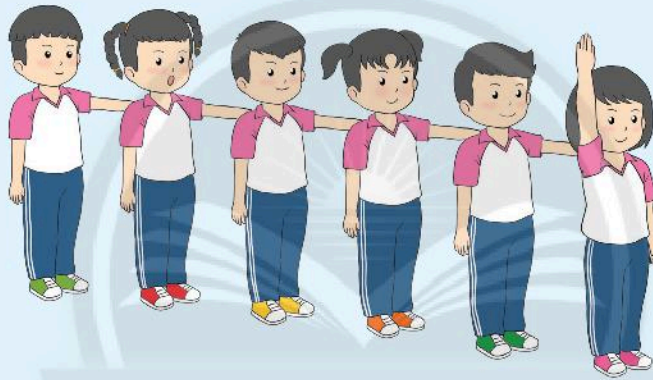
## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

### ♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Làm theo người dẫn đầu"



## VẬN DỤNG

1. Hình nào thể hiện tư thế đứng nghiêm?



Hình 1



Hình 2

2. Em và các bạn xếp hàng ngay ngắn trước khi vào lớp.



## Bài 2 TẬP HỢP HÀNG NGANG, DÓNG HÀNG NGANG, ĐIỂM SỐ, DÀN HÀNG VÀ DỒN HÀNG



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng ngang.

– Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



#### 2. Khởi động



1

Vỗ tay theo nhịp



2



Chạy chậm theo vòng tròn

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tay lái cừ khôi"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tập hợp hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** “Thành 1 (2, 3, 4,...) hàng ngang... Tập hợp!”.



► **Động tác:** Người chỉ huy đưa tay trái sang ngang. Tổ trưởng tổ 1 đứng bên trái, cùng hướng, cách chỉ huy một cánh tay, tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... lần lượt tập hợp sau tổ trưởng tổ 1. Các thành viên tập hợp bên trái tổ trưởng tổ mình từ thấp đến cao.

### 2. Dóng hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** “Nhìn phải... Thẳng!”.



► **Động tác:** Tổ trưởng tổ 1 đứng nghiêm, các bạn trong tổ đánh mặt sang phải dóng hàng cho thẳng, tay phải chống hông sao cho khuỷu tay chạm bạn bên cạnh.



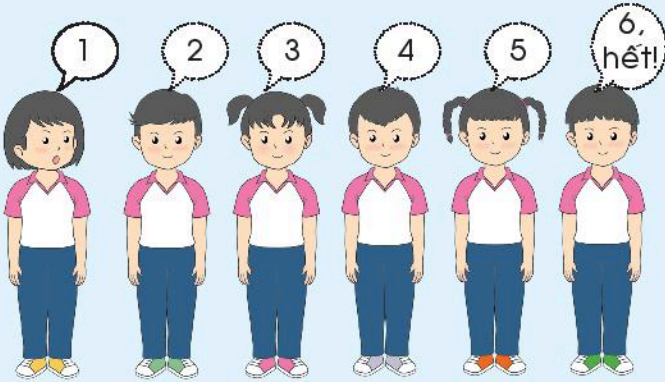
Các tổ trưởng tổ 2, 3, 4,... đưa tay trái chạm vai bạn đứng trước, đồng thời chỉnh hàng dọc cho thẳng.

► **Khẩu lệnh:** “Thôi!”.

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

### 3. Điểm số hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** "Từ 1 đến hết... Điểm số!".



► **Động tác:** Các bạn lần lượt quay mặt sang trái và hô to số của mình rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình, sau đó hô "hết!".

### 4. Dàn hàng ngang

► **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn, cách một sải tay... Dàn hàng!".



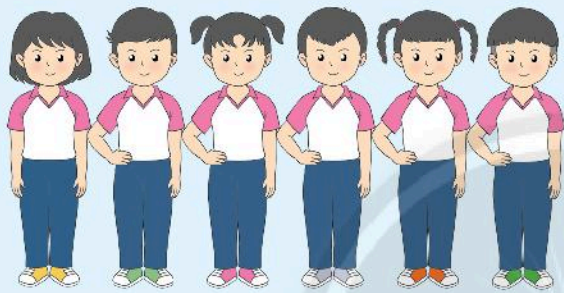
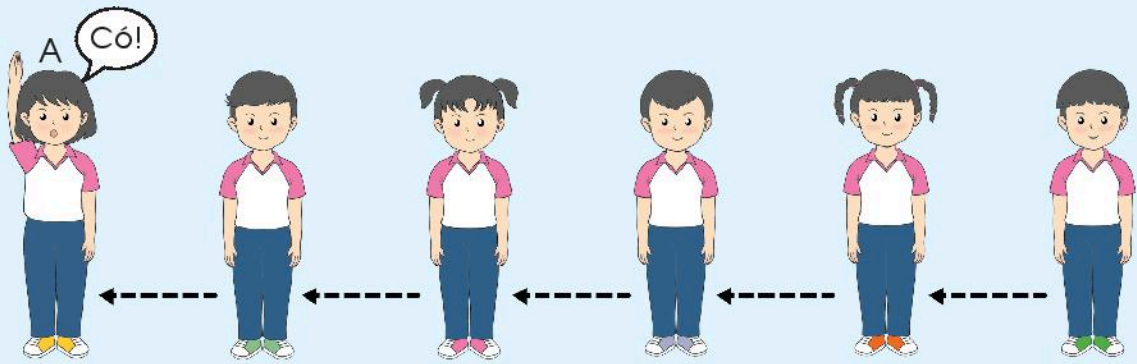
► **Động tác:** Bạn làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống, tùy vị trí đứng mà đưa một hoặc hai tay dang ngang để dàn hàng. Các bạn còn lại đưa hai tay dang ngang và di chuyển để tay mình chạm tay bạn bên cạnh, đồng thời chỉnh hàng ngang cho thẳng.

► **Khẩu lệnh:** "Thôi!".

► **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.

## 5. Dồn hàng ngang

▶ **Khẩu lệnh:** "Bạn A làm chuẩn... Dồn hàng!".



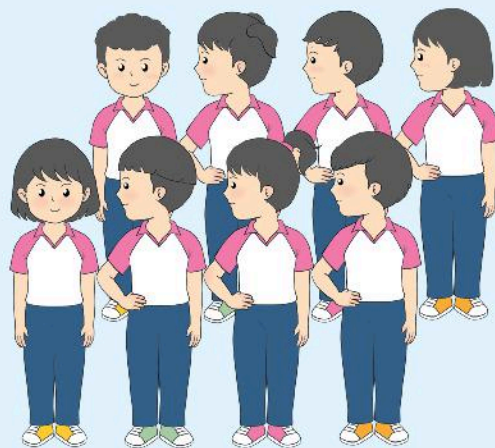
▶ **Động tác:** Bạn làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao. Các bạn còn lại dồn hàng về đứng theo khoảng cách một khuỷu tay.

▶ **Khẩu lệnh:** "Thôi!".

▶ **Động tác:** Tất cả trở về tư thế đứng nghiêm.



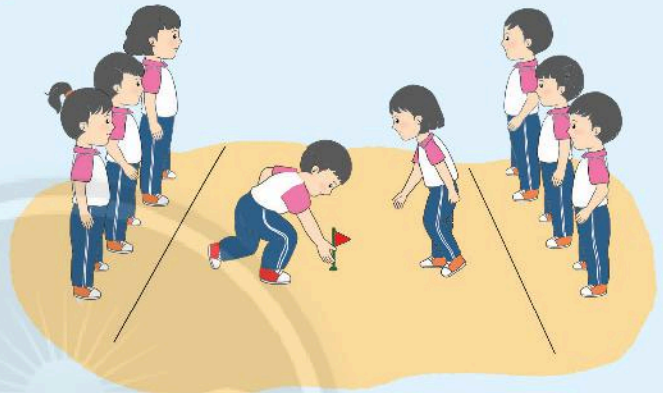
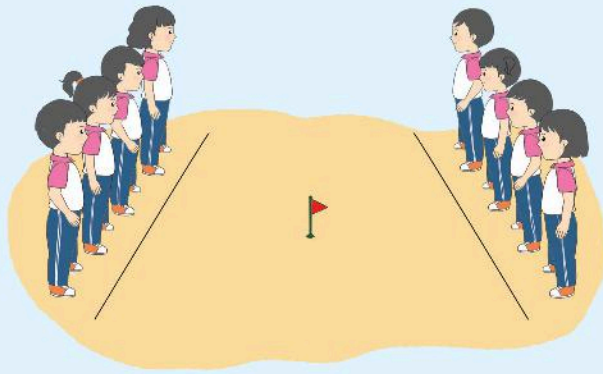
### LUYỆN TẬP



**Luyện tập theo nhóm**



♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

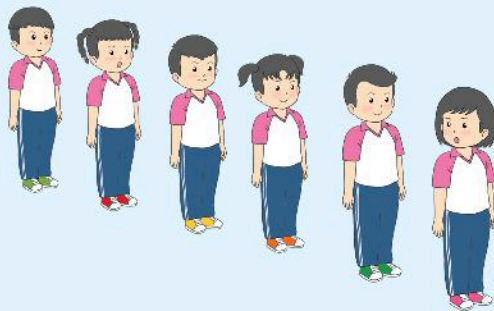


Trò chơi "Giành cờ"

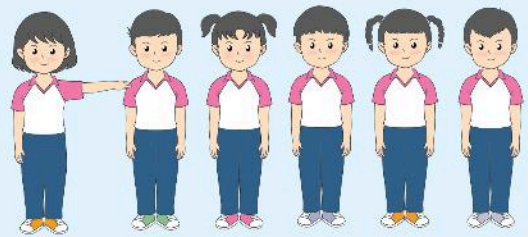


**VẬN DỤNG**

1. Hình nào thể hiện tập hợp hàng ngang?



Hình 1



Hình 2

2. Em và các bạn dàn hàng ngang để tham gia hoạt động tập thể.

### Bài 3

## ĐỘNG TÁC QUAY TRÁI, QUAY PHẢI VÀ QUAY SAU

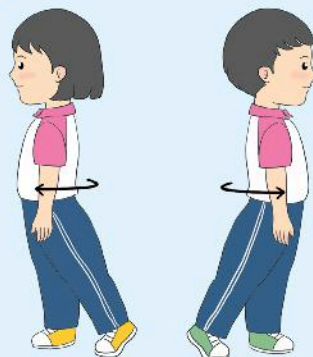


### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác quay trái, quay phải và quay sau theo khẩu lệnh.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

#### 2. Khởi động



Đi vòng tròn và vỗ tay

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



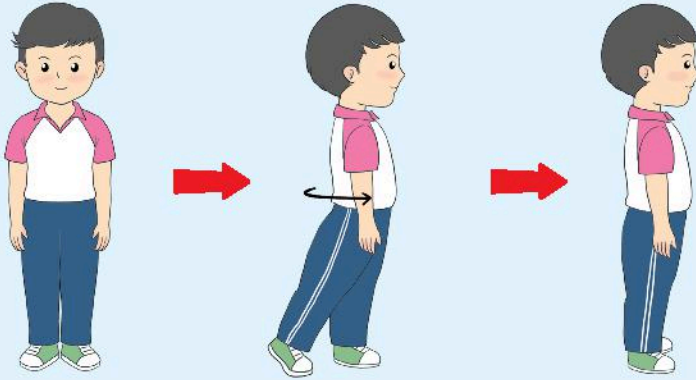
Trò chơi "Lăn bóng về trước"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác quay trái

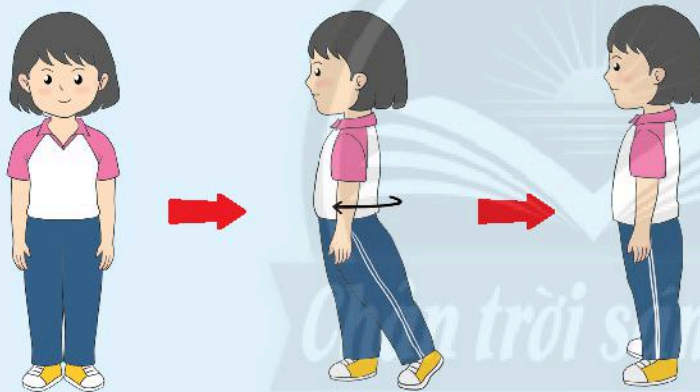
▶ **Khẩu lệnh:** "Bên trái... Quay!".



▶ **Động tác:** Lấy gót chân trái làm trụ và nửa trên bàn chân phải làm điểm tựa, quay người sang trái, thu chân phải về.

### 2. Động tác quay phải

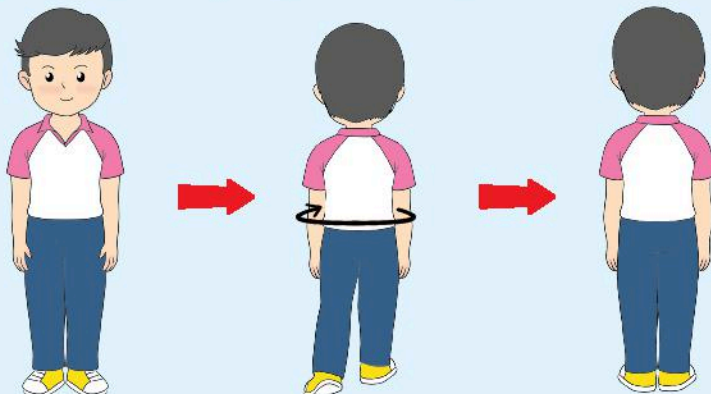
▶ **Khẩu lệnh:** "Bên phải... Quay!".



▶ **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải, thu chân trái về.

### 3. Động tác quay sau

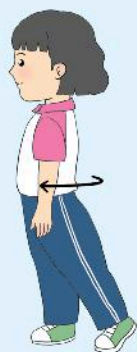
▶ **Khẩu lệnh:** "Đằng sau... Quay!".



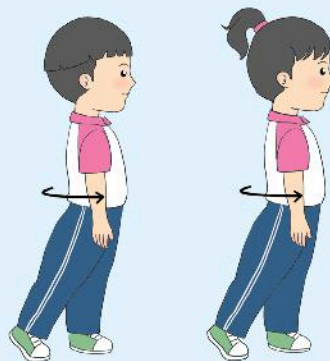
▶ **Động tác:** Lấy gót chân phải làm trụ và nửa trên bàn chân trái làm điểm tựa, quay người sang phải ra sau, thu chân trái về.



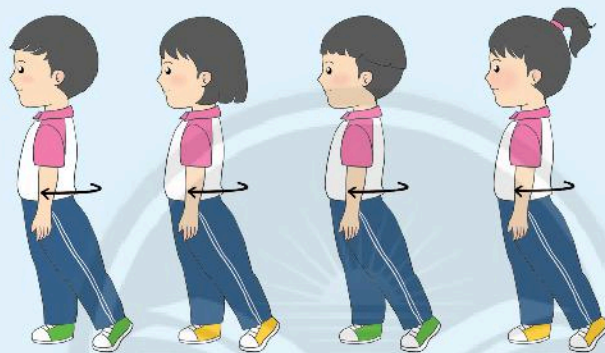
## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

### ♦ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ



Trò chơi "Chuyển bóng qua hai bên"



## VẬN DỤNG

1. Khi quay trái, em lấy chân nào làm trụ?
2. Khi quay sau, em lấy chân nào làm trụ?

Chủ đề

# BÀI TẬP THỂ DỤC

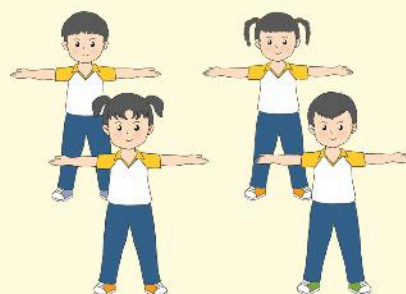




**MỞ ĐẦU**

**1. Mục tiêu**

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



**2. Khởi động**



Đi vòng tròn và vỗ tay

**3. Trò chơi hỗ trợ khởi động**



Trò chơi "Ai thoát nhanh hơn?"



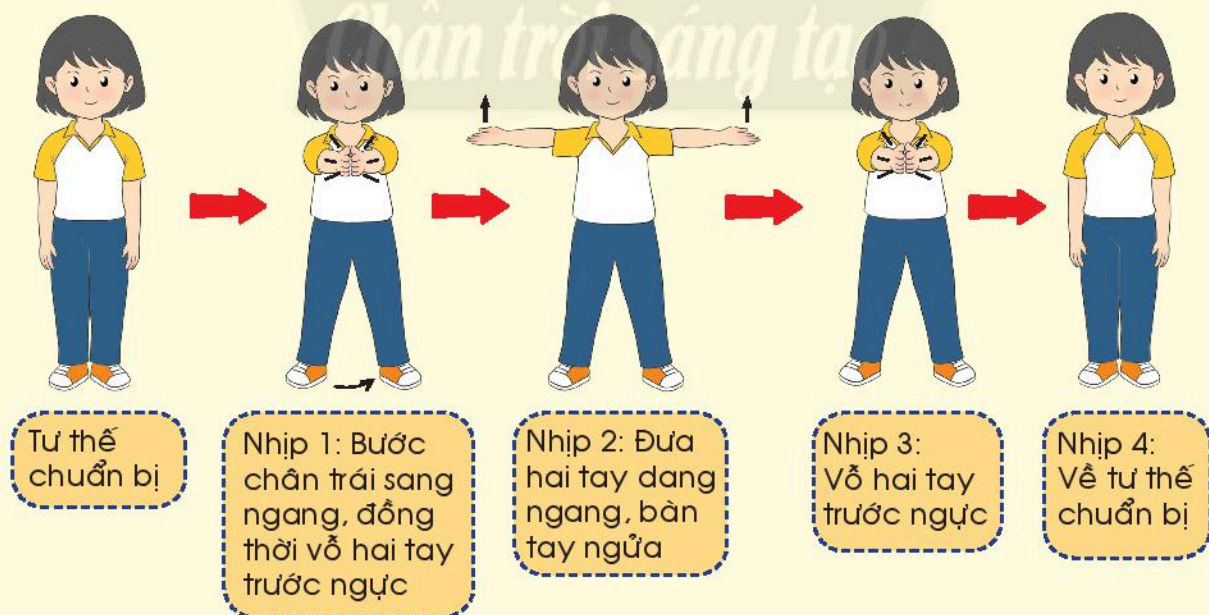
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác vươn thở



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

### 2. Động tác tay



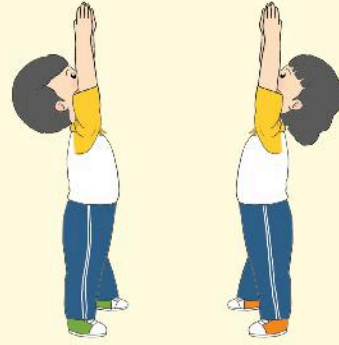
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

## ♦ Trò chơi hỗ trợ khéo léo



Trò chơi "Chung sức"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



## Bài 2 ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC VẬN MÌNH

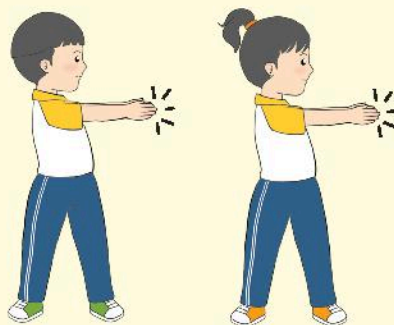


### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được động tác chân và động tác vận mình.

– Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



#### 2. Khởi động



Chạy tại chỗ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

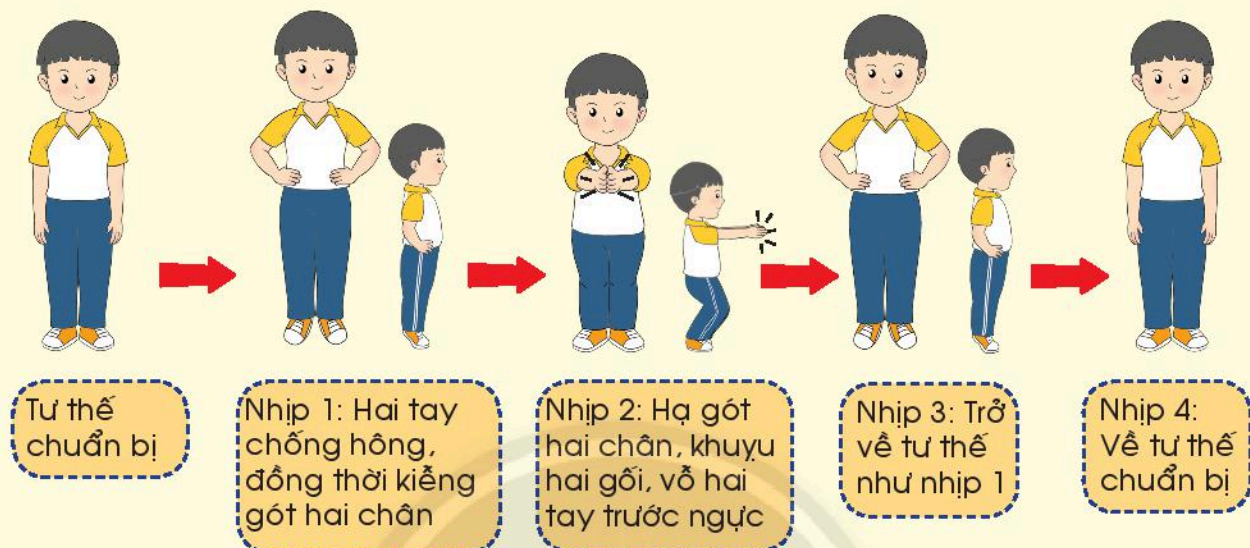


Trò chơi “Bịt mắt bắt dê”



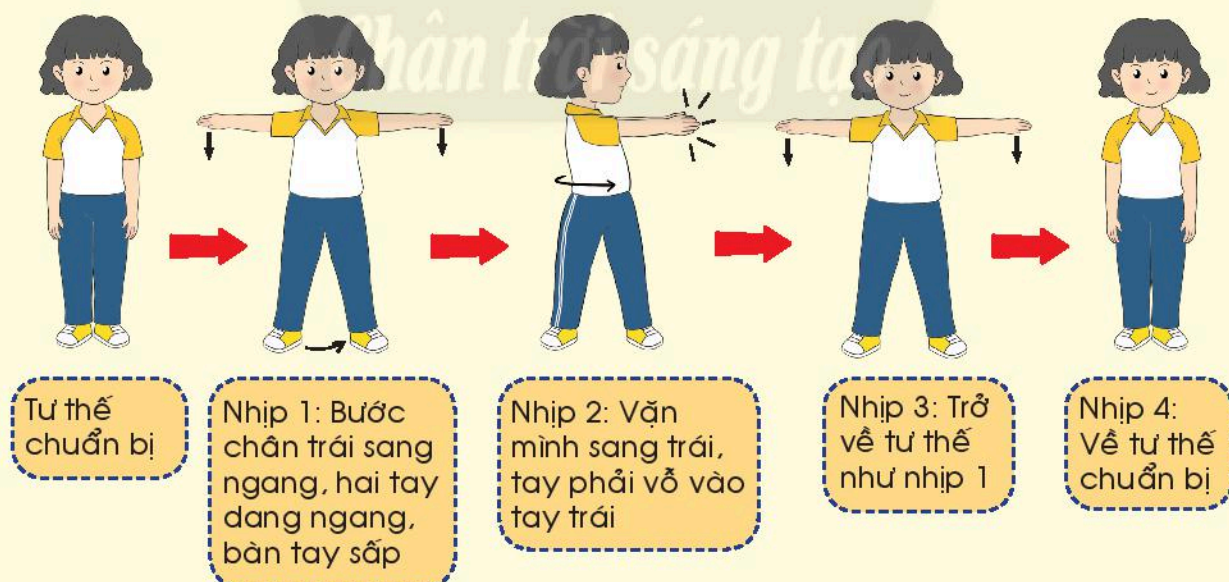
## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Động tác chân



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

### 2. Động tác vận mình



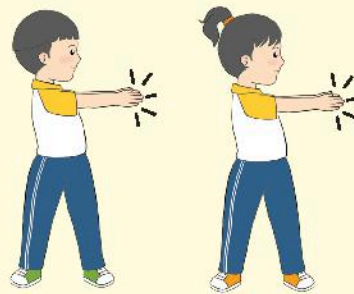
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi sang bên phải.



## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng theo vòng tròn"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác vận mình?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

## Bài 3 ĐỘNG TÁC BỤNG



### MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác bụng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

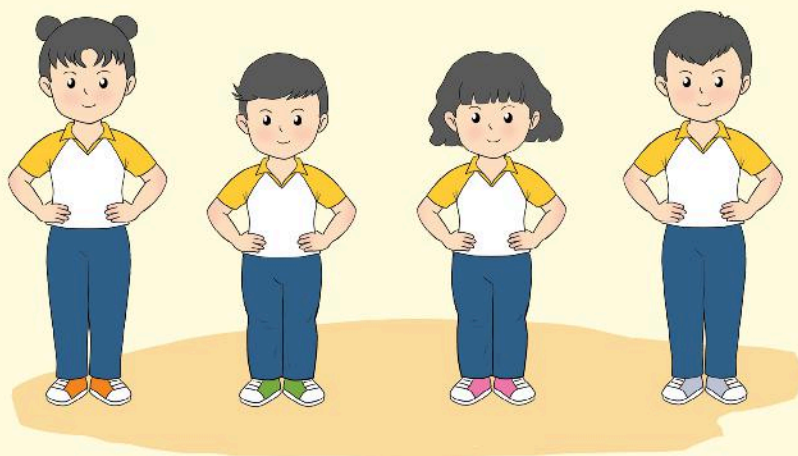


#### 2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"



## KIẾN THỨC MỚI

### Động tác bụng



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, vỗ hai tay trước ngực

Nhịp 2: Cúi người, hai chân thẳng, vỗ hai tay

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Chuyển bóng qua hai chân"



#### VẬN DỤNG

1. Em cùng các bạn tập luyện bài thể dục trong giờ ra chơi.



2. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác bụng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

## Bài 4 ĐỘNG TÁC PHỐI HỢP



### MỞ ĐẦU



#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác phối hợp.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

#### 2. Khởi động



Chạy nâng cao đùi tại chỗ

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

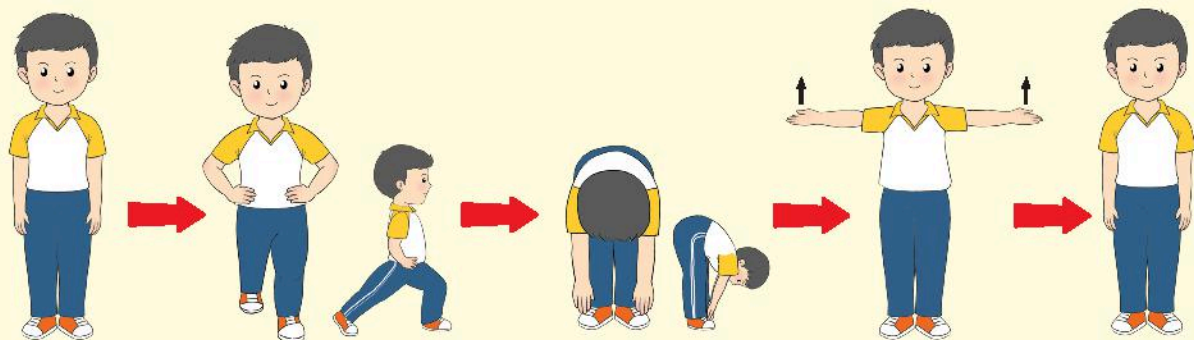


Trò chơi "Chạy tiếp sức"



## KIẾN THỨC MỚI

### Động tác phối hợp



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái ra trước, khuỷu gối chân trái, chân sau thẳng, ngón gót, hai tay chống hông

Nhịp 2: Rút chân trái về, cúi người, hai bàn tay hướng vào mu hai bàn chân

Nhịp 3: Đứng thẳng, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải ra trước.



## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi





### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Rồng rắn lên mây"

Chạm trời sáng tạo



#### VẬN DỤNG

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác phối hợp?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

## Bài 5 ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ



### MỞ ĐẦU



#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác điều hoà.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

#### 2. Khởi động



Chạy về trước

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

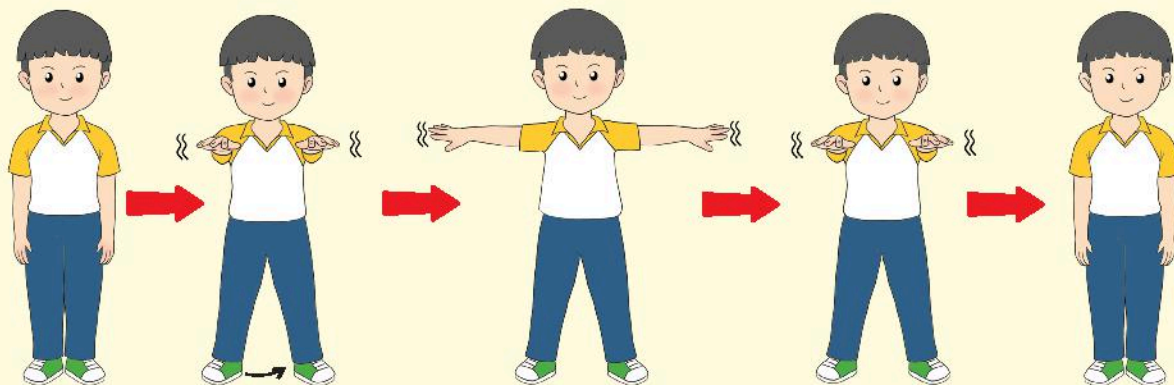


Trò chơi "Ai làm giống nhất?"



## KIẾN THỨC MỚI

### Động tác điều hoà



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Bước chân trái sang ngang, hai tay đưa ra trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay

Nhịp 2: Đưa hai tay dang ngang, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay

Nhịp 3: Đưa hai tay về trước, bàn tay sắp, lắc hai bàn tay

Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.



## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ khéo léo



Trò chơi "Vỗ tay theo hiệu lệnh"



#### VẬN DỤNG

1. Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác điều hoà?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em hãy tập bài thể dục vào buổi sáng sau khi thức dậy.

Chủ đề

# TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN



# Bài 1 TƯ THẾ VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA ĐẦU, CỔ



## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



### 2. Khởi động



Đi vòng tròn đánh tay và nâng cao đùi

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Truyền tin hiệu"



#### KIẾN THỨC MỚI

##### 1. Cúi đầu



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông



2. Cúi đầu

##### 2. Ngửa đầu



1. Tư thế chuẩn bị



2. Ngửa đầu

##### 3. Nghiêng đầu sang trái



1. Tư thế chuẩn bị



2. Nghiêng đầu sang trái

##### 4. Nghiêng đầu sang phải

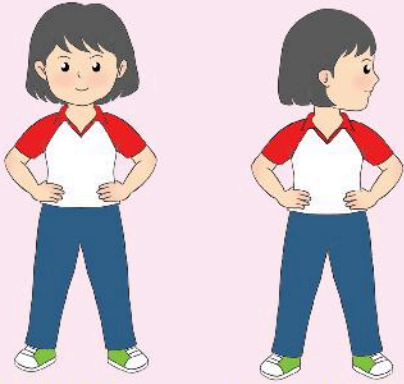


1. Tư thế chuẩn bị



2. Nghiêng đầu sang phải

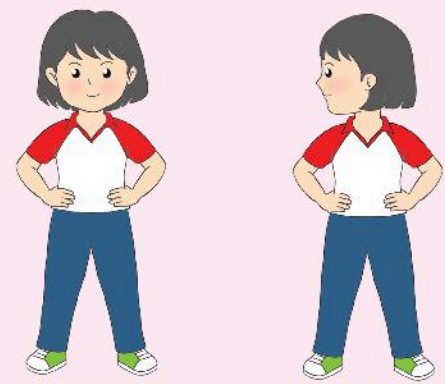
### 5. Quay đầu sang trái



1. Tư thế chuẩn bị

2. Quay đầu sang trái

### 6. Quay đầu sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

2. Quay đầu sang phải

## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"



**VẬN DỤNG**

1. Hình nào thể hiện đúng tư thế quay đầu sang phải?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em tập luyện các tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ sau giờ học.



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của tay.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

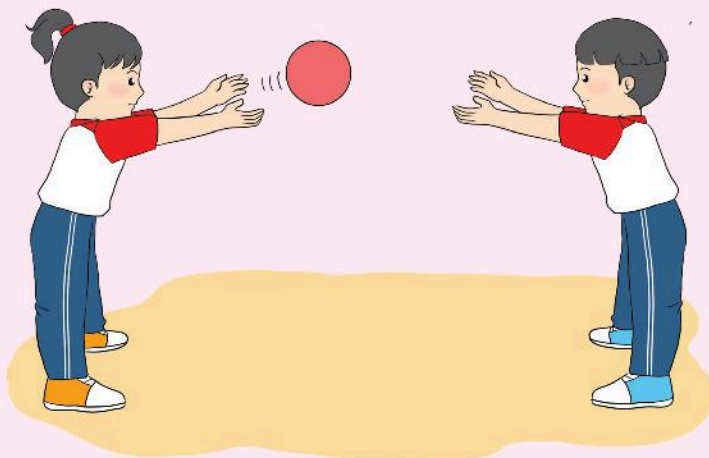


2. Khởi động



Đi kết hợp tay lên cao - dang ngang

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Tung bóng qua lại"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Hai tay ra trước



1. Tư thế chuẩn bị



2. Đưa hai tay ra trước

### 2. Hai tay lên cao



1. Tư thế chuẩn bị



2. Đưa hai tay lên cao

### 3. Hai tay dang ngang



1. Tư thế chuẩn bị



2. Đưa hai tay dang ngang



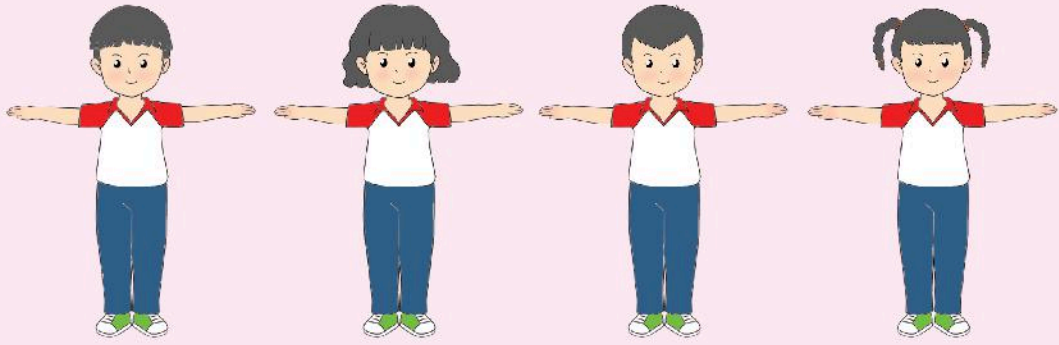
## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân

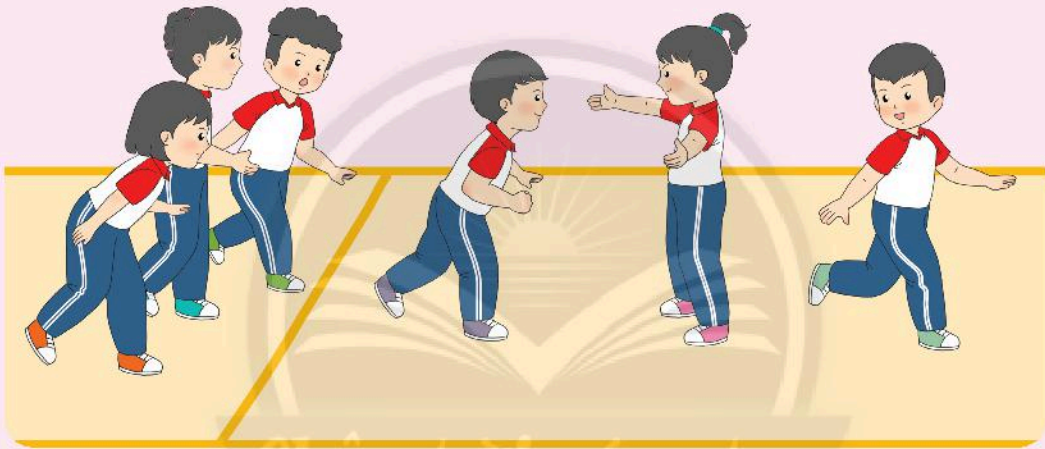


### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Bắt cá bằng tay"



#### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng tư thế hai tay dang ngang?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động cơ bản của chân.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



2. Khởi động

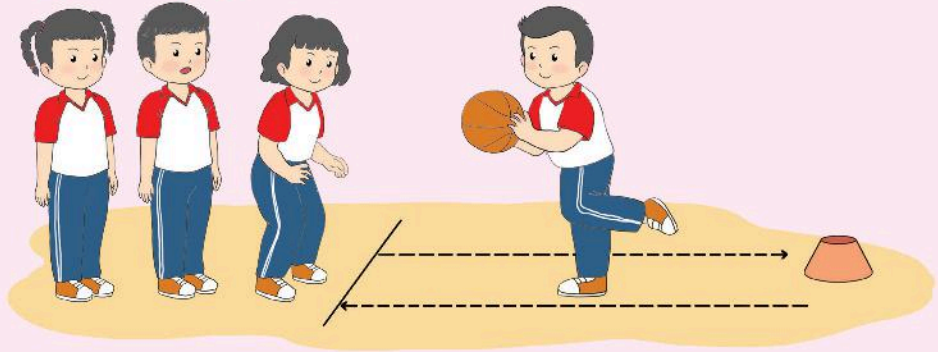


Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Chạy hất gót tại chỗ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Lò cò chuyển bóng"



#### KIẾN THỨC MỚI

#### 1. Bước sang ngang rộng bằng vai



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân sang ngang rộng bằng vai

#### 2. Bước sang ngang rộng hơn vai



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân sang ngang rộng hơn vai

#### 3. Bước ra trước



1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân ra trước

#### 4. Bước rộng ra trước

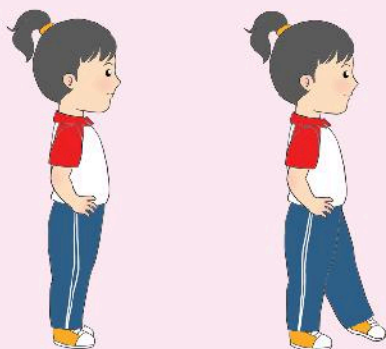


1. Tư thế chuẩn bị



2. Bước chân rộng ra trước

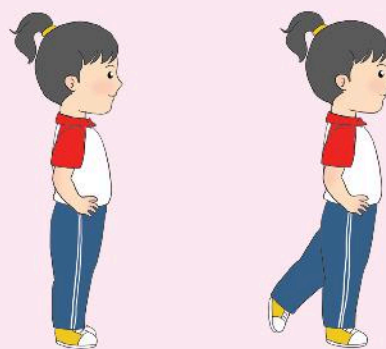
### 5. Đưa chân ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra trước

### 6. Đưa chân ra sau



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân ra sau

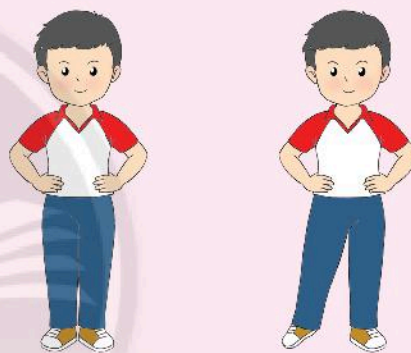
### 7. Đưa chân sang trái



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa chân sang trái

### 8. Đưa chân sang phải



1. Tư thế chuẩn bị

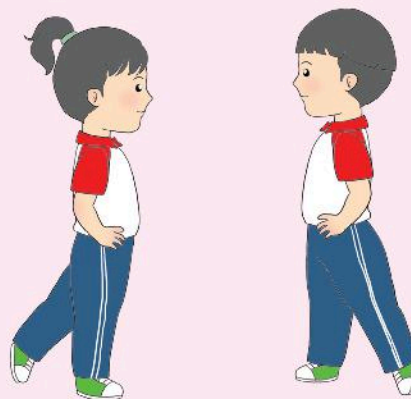
2. Đưa chân sang phải



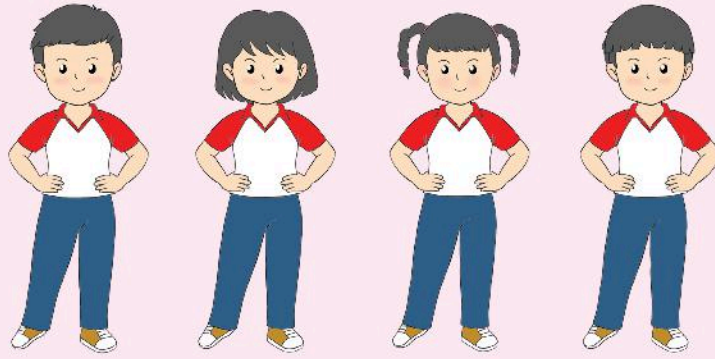
### LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân

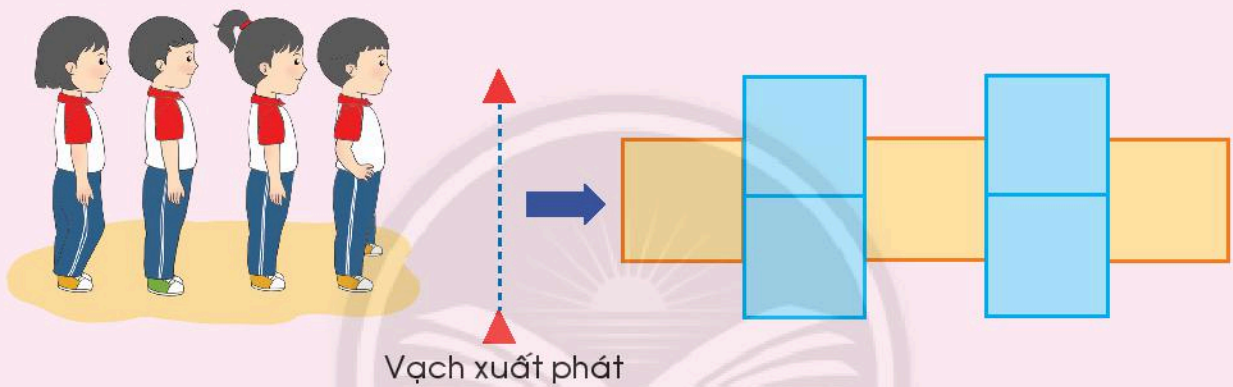


### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Bật nhanh vào ô"

*Chân trời sáng tạo*

### **VẬN DỤNG**

Hình nào thể hiện tư thế đưa chân ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



## Bài 4 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA THÂN MÌNH



### MỞ ĐẦU



#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế vận động phối hợp của thân mình.
- Tự giác, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

#### 2. Khởi động



#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chuyển bóng qua đầu"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Gập thân sâu



1. Tư thế chuẩn bị



2. Gập thân sâu về phía trước, đầu cúi

### 2. Ngửa thân ra sau



1. Tư thế chuẩn bị



2. Ngửa thân ra sau, đầu ngửa

### 3. Nghiêng thân sang trái, phải



1. Tư thế chuẩn bị



2. Nghiêng thân sang trái



3. Tư thế chuẩn bị



4. Nghiêng thân sang phải

### 4. Xoay thân sang trái, phải



1. Tư thế chuẩn bị



2. Xoay thân sang trái



3. Tư thế chuẩn bị



4. Xoay thân sang phải



## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Lăn bóng luồn vật chuẩn"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện tư thế gập thân sâu?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

## Bài 5 VẬN ĐỘNG PHỐI HỢP CỦA CÁC KHỚP



### MỞ ĐẦU



#### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác xoay các khớp.
- Có ý thức kỉ luật, hỗ trợ lẫn nhau trong tập thể.

#### 2. Khởi động



Nâng cao đùi và vỗ tay

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy luồn vật chuẩn"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Xoay cổ



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông



2. Xoay cổ từ trái sang phải và ngược lại

### 2. Xoay khuỷu tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay dang ngang, bàn tay nắm

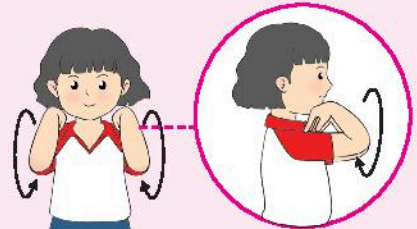


2. Xoay khuỷu tay từ ngoài vào trong và ngược lại

### 3. Xoay khớp vai



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, đầu các ngón tay chạm vào vai



2. Xoay vai từ trước ra sau và ngược lại

#### 4. Xoay cánh tay



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay giữ thẳng



2. Xoay cánh tay từ trước ra sau và ngược lại

#### 5. Xoay hông



1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống hông



2. Xoay hông theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

#### 6. Xoay khớp gối



1. Tư thế chuẩn bị: Khụy hai gối, hai tay đặt trên gối



2. Xoay gối theo vòng tròn từ trái qua phải và ngược lại

## 7. Xoay cổ tay – cổ chân



Xoay cổ tay kết hợp kiễng gót và xoay cổ chân trái



Xoay cổ tay ngược lại và đổi chân



### LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân

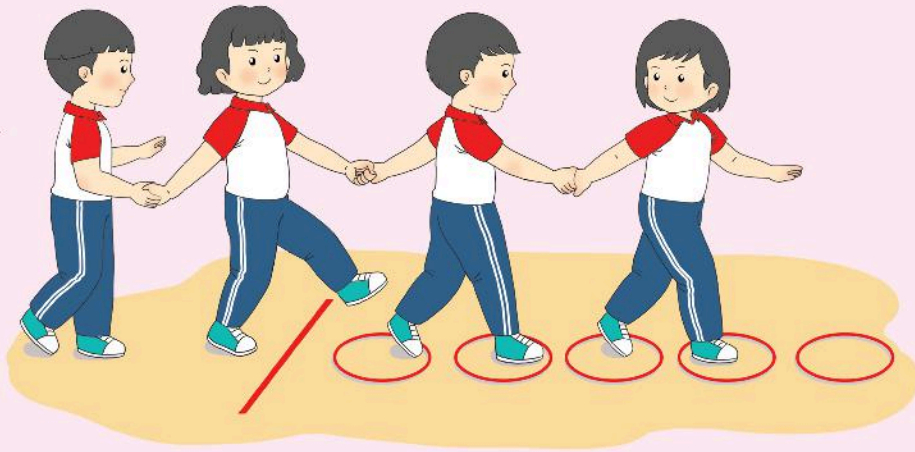


2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Đi theo dấu chân"



**VẬN DỤNG**

1. Hình nào thể hiện động tác xoay khớp gối?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Em vận dụng các động tác đã học để khởi động trước khi tập luyện.



Phần ba

# THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Chủ đề

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

*Chân trời sáng tạo*



# Bài 1 CÁC ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG



## MỞ ĐẦU

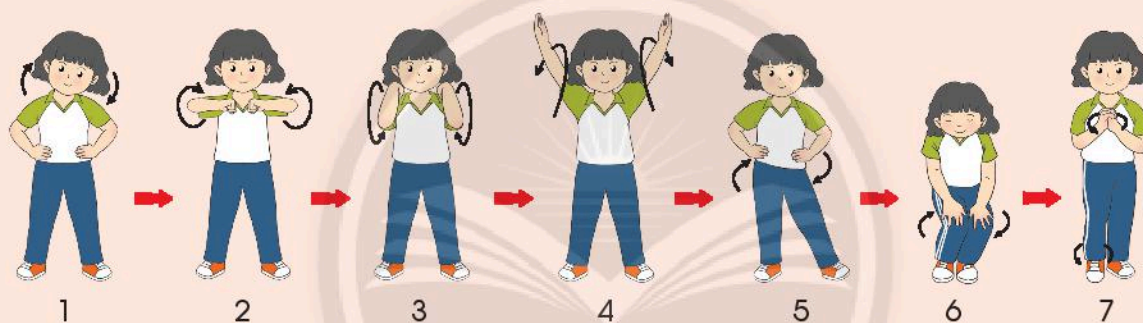


### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác khởi động.
- Tự giác, năng động trong tập luyện.

### 2. Khởi động

Khởi động theo các động tác đã học.



### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

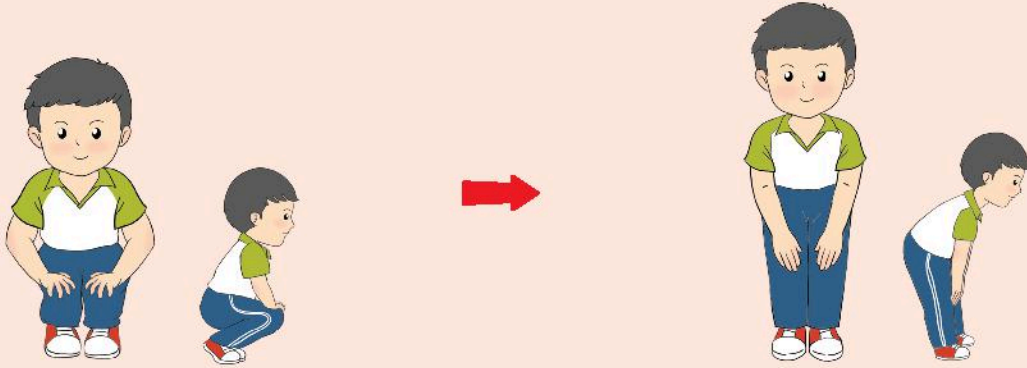


Trò chơi "Kết đoàn"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Gập, duỗi gối



### 2. Ép dẻo dọc



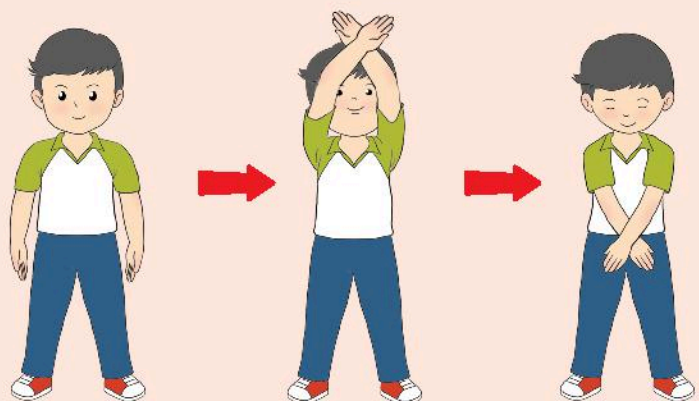
### 3. Ép dẻo ngang



### 4. Chạy tại chỗ



### 5. Điều hoà

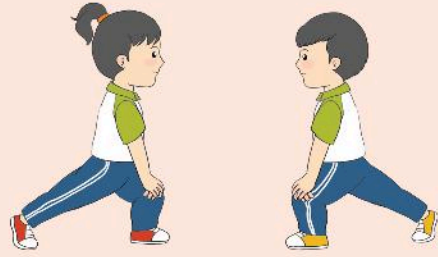




## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Tín hiệu giao thông"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác ép dẻo dục?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

## Bài 2

# CÁC TƯ THẾ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP KIỀNG GÓT VÀ ĐẨY HÔNG



## MỞ ĐẦU

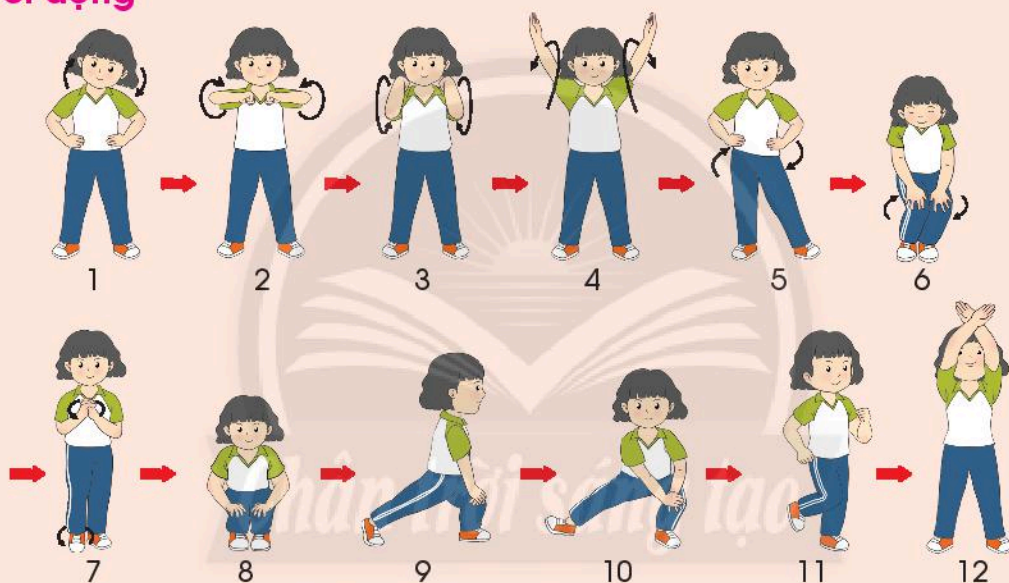
### 1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các tư thế tay cơ bản kết hợp kiềng gót và đẩy hông.

– Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Kheo vu với bóng"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Kiễng gót từng chân



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Kiễng gót chân trái



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiễng gót



Tư thế chuẩn bị



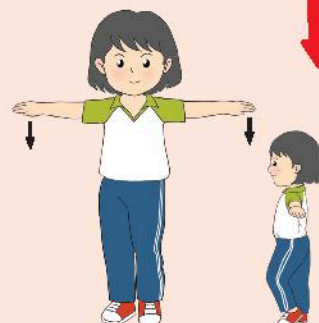
Nhịp 1: Kiễng gót chân trái, hai tay đưa ra trước



Nhịp 2: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hai tay đưa lên cao



Nhịp 4: Hạ gót chân trái, kiễng gót chân phải, hạ hai tay



Nhịp 3: Hạ gót chân phải, kiễng gót chân trái, hai tay dang ngang

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

### 3. Tay co duỗi



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 4. Đẩy hông



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 5. Đẩy hông – tay co duỗi



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.



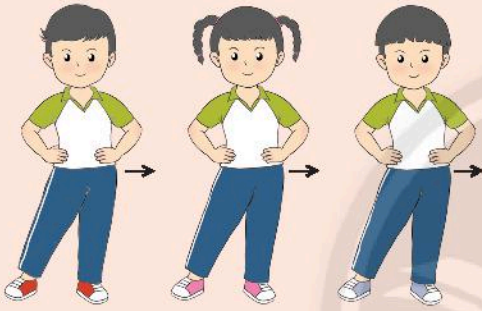
## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

### • Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Ai ngồi ghế nhanh?"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay đưa lên cao kết hợp kiểm soát?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



# Bài 3 CÁC TƯ THẾ CHÂN VÀ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP NHÚN GỐI



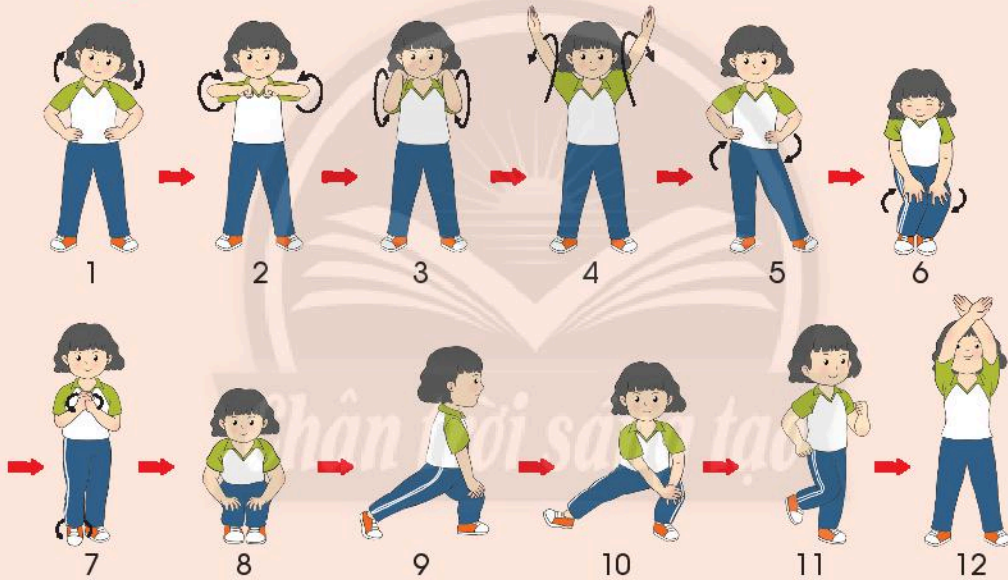
## MỞ ĐẦU



### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối.
- Có ý thức tự giác, tích cực, thái độ hoà nhã, hợp tác trong tập luyện.

### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Gió thổi"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Nhún gối



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Nhún hai gối



Nhịp 2: Về tư thế chuẩn bị

Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

### 2. Nhún gối đưa chân ra trước



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1: Nhún hai gối



Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa mũi chân trái ra trước



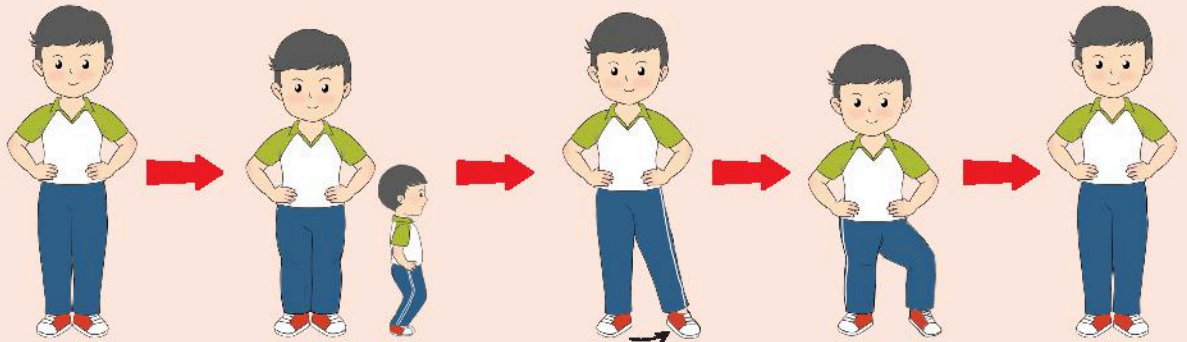
Nhịp 3: Nhún hai gối



Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa mũi chân phải ra trước.

### 3. Nhún gối đưa chân sang ngang



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái sang ngang

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.

### 4. Nhún gối đưa chân ra sau



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

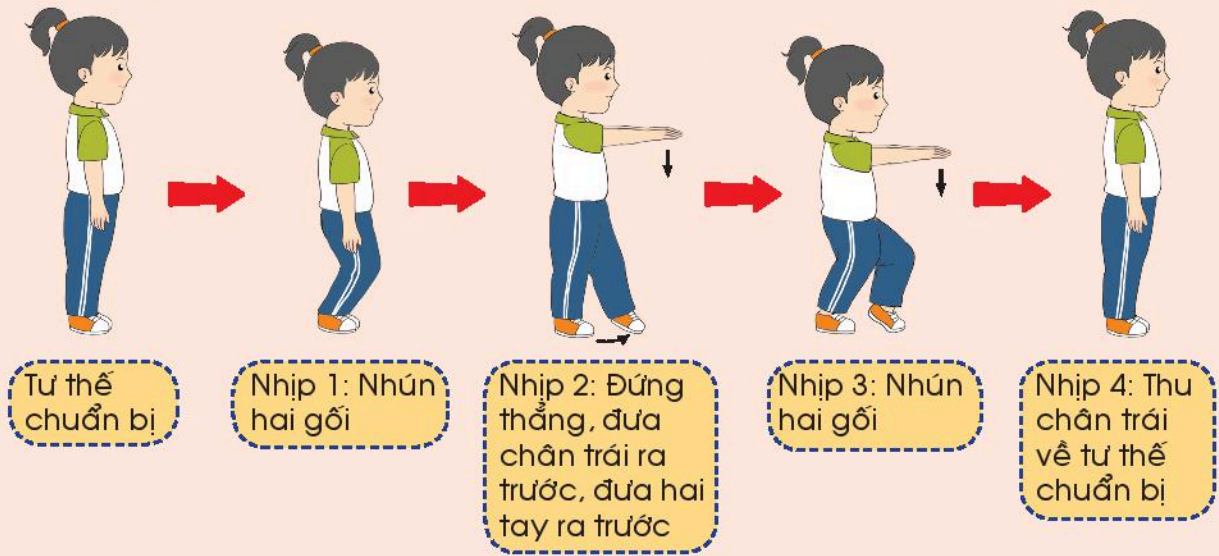
Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra sau

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

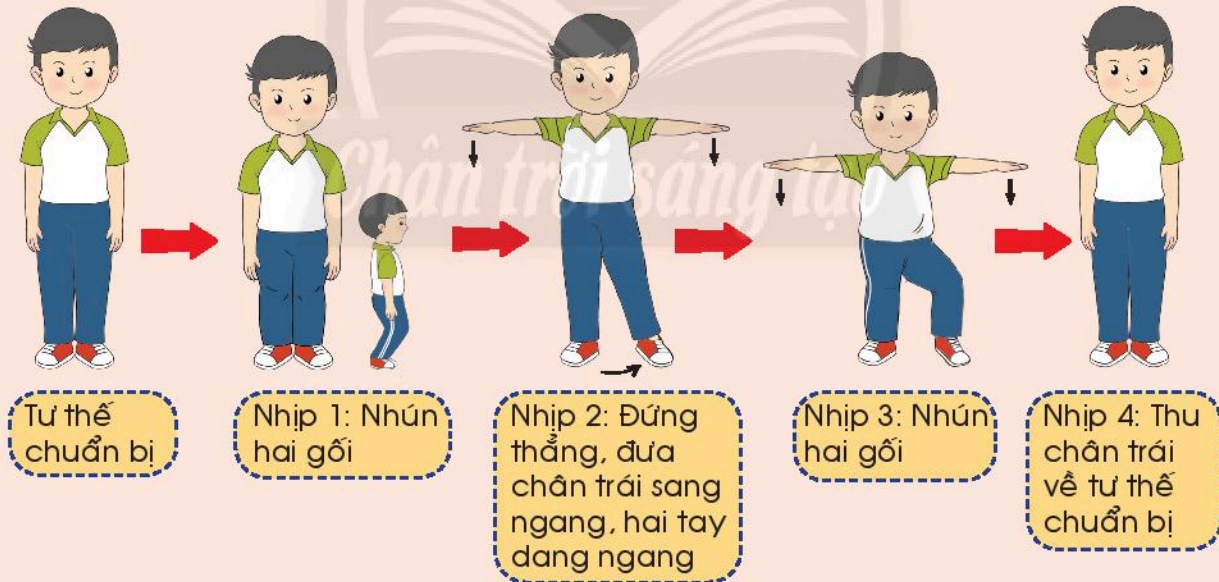
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra sau.

## 5. Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước



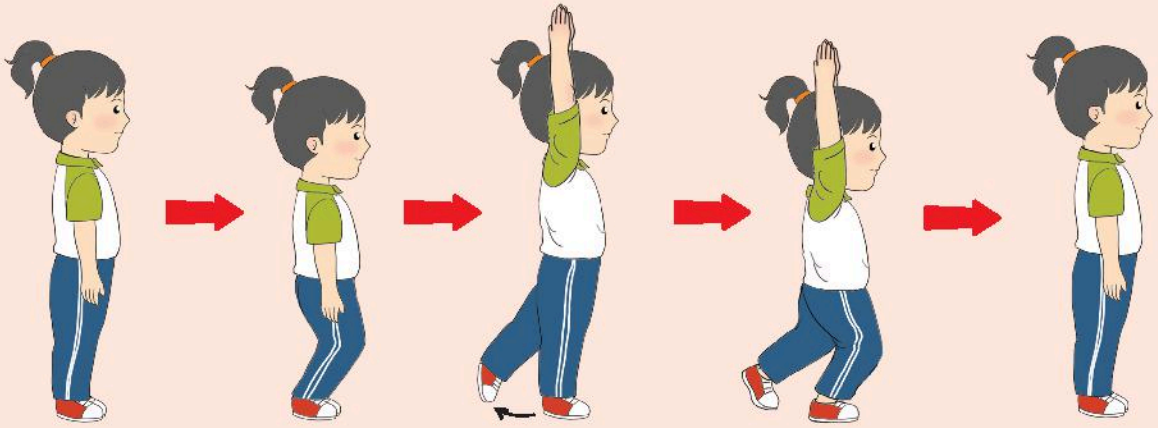
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra trước.

## 6. Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải sang ngang.

## 7. Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao



Tư thế chuẩn bị

Nhịp 1: Nhún hai gối

Nhịp 2: Đứng thẳng, đưa chân trái ra sau, đưa hai tay lên cao

Nhịp 3: Nhún hai gối

Nhịp 4: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đưa chân phải ra sau.



### LUYỆN TẬP

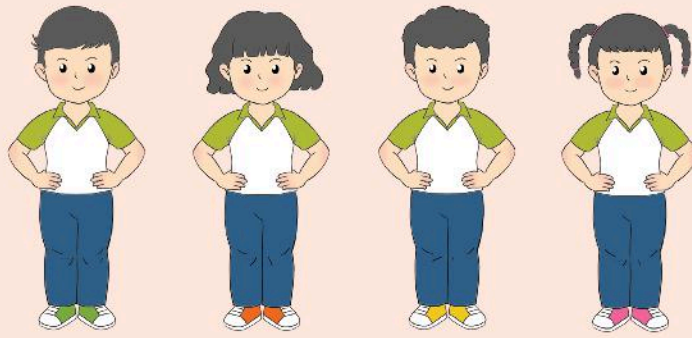
*Chân trời sáng tạo*



#### 1. Luyện tập cá nhân



#### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ

Giữ nguyên động tác khi dừng nhạc.



#### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

## Bài 4 CÁC BƯỚC NHÚN DI CHUYỂN KẾT HỢP VŨ ĐẠO TAY



### MỞ ĐẦU

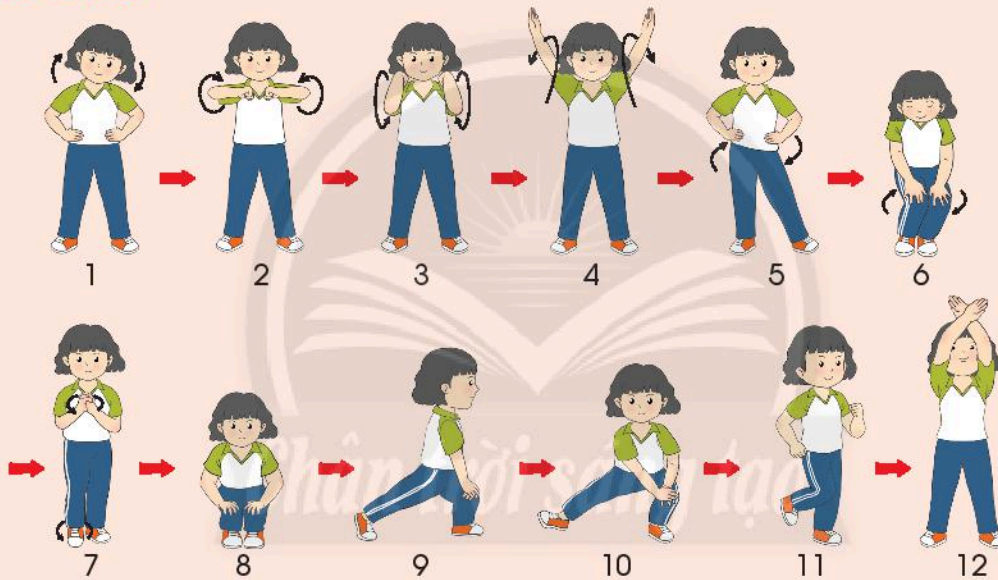
#### 1. Mục tiêu

– Biết và thực hiện được các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay.

– Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.



#### 2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

#### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

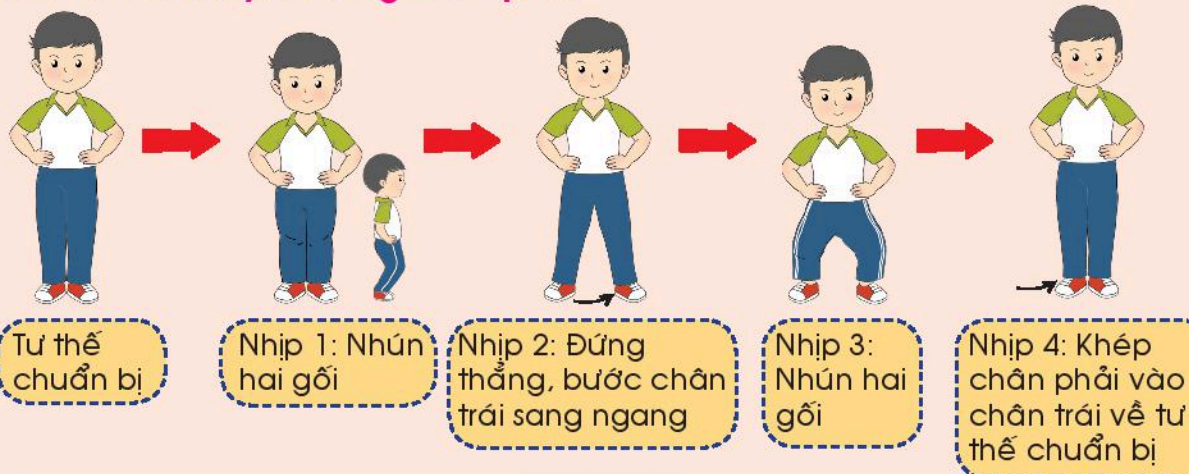


Trò chơi "Mèo đuổi chuột"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Nhún di chuyển sang trái - phải



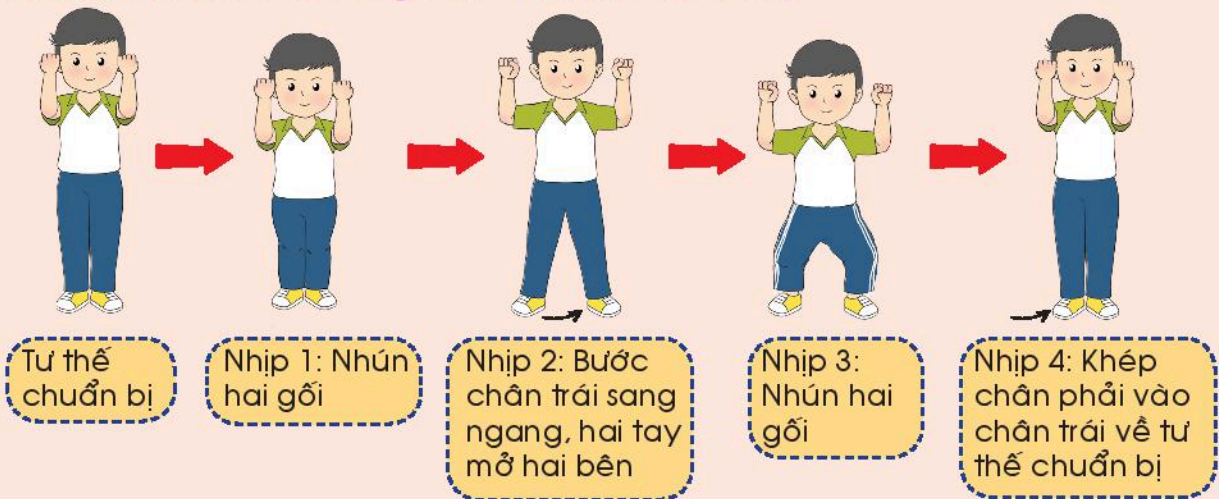
Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

### 2. Nhún di chuyển tiến - lùi



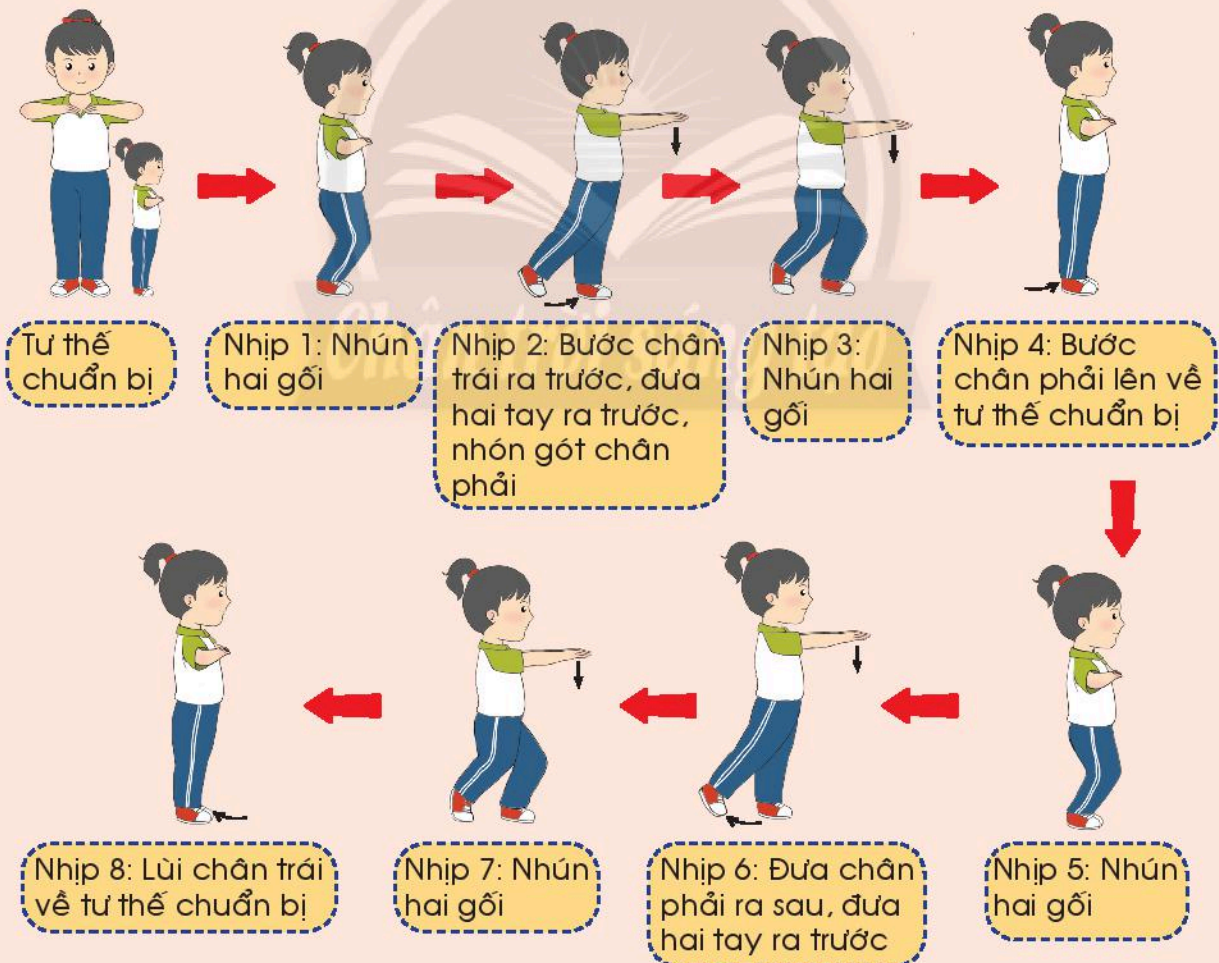


### 3. Nhún di chuyển sang trái - phải kết hợp tay



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.

### 4. Nhún di chuyển tiến - lùi kết hợp tay





## LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm

♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Theo lệnh chỉ huy"



## VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác đưa chân phải ra sau, nhún gối kết hợp hai tay đưa ra trước?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Chủ đề  
**BÓNG ĐÁ**



# Bài 1 HOẠT ĐỘNG KHÔNG BÓNG



## MỞ ĐẦU

### 1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được việc tự di chuyển trên sân, di chuyển luân vật chuẩn.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và hoạt động tập thể.



### 2. Khởi động



Chạy bước nhỏ và nâng cao đùi tại chỗ

Căng cơ

### 3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Ai làm nhanh hơn?"



## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Di chuyển về trước



### 2. Di chuyển ngang



### 3. Di chuyển nhanh - chậm



### 4. Di chuyển luân vật chuẩn



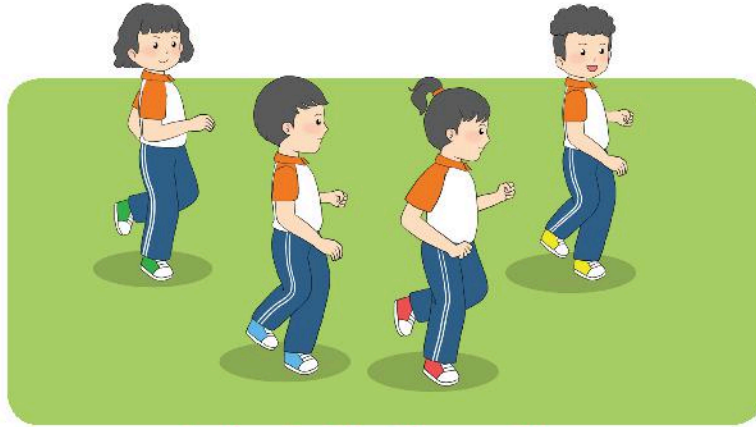
## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Ai nhanh hơn?"

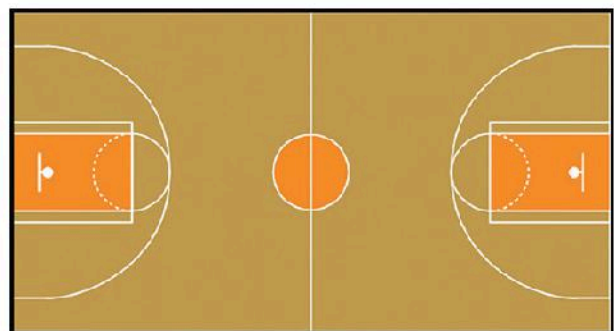


### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện sân bóng đá?



Hình 1



Hình 2



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác tung bóng, tại chỗ giữ bóng và di chuyển với bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Chạy tại chỗ



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

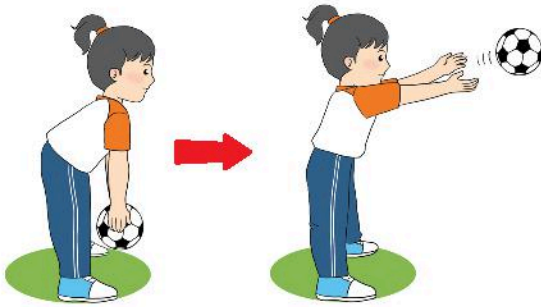


Trò chơi "Ai sẽ bị bắt?"

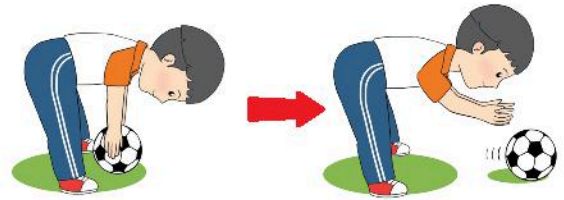


## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tung bóng bổng



### 2. Tung bóng lăn trên mặt đất



### 3. Tại chỗ giữ bóng



### 4. Di chuyển với bóng



## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi





### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Đưa bóng về tổ"



#### VẬN DỤNG

Quả bóng nào được dùng trong môn bóng đá?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đá bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.



2. Khởi động



Tại chỗ đá lăng



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy luồn vật chuẩn"

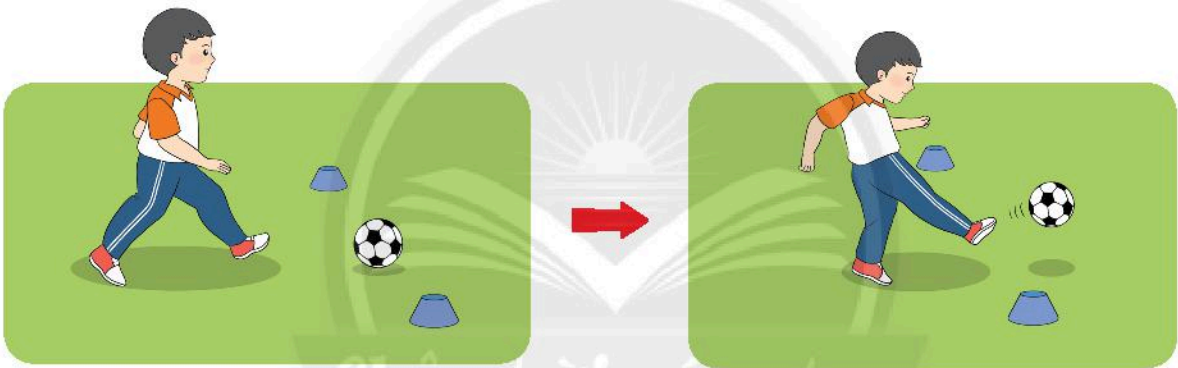


## KIẾN THỨC MỚI

### 1. Tại chỗ đá bóng cố định



### 2. Di chuyển đá bóng cố định



### 3. Đá bóng cố định vào cầu môn



#### 4. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn



#### LUYỆN TẬP



#### 1. Luyện tập cá nhân



#### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm

#### ♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Đá bóng vào cầu môn"



### VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện động tác đá bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.



2. Khởi động



Đứng vỗ tay tại chỗ



Chạy nhẹ nhàng



Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

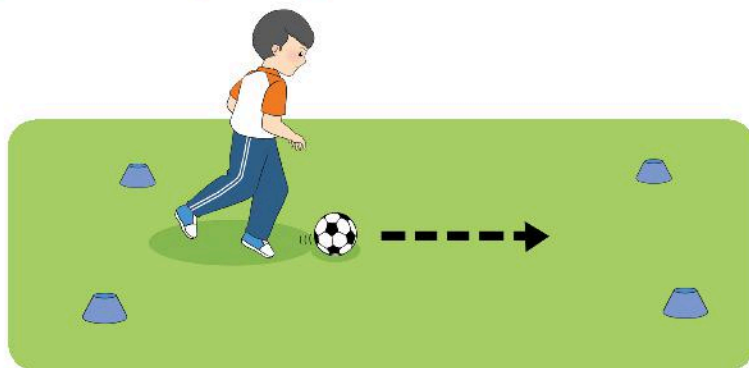


Trò chơi "Tay cao – tay thấp"

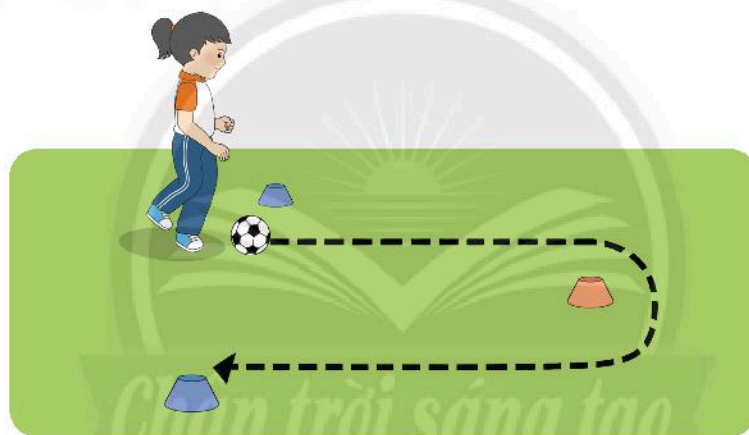


## KIẾN THỨC MỚI

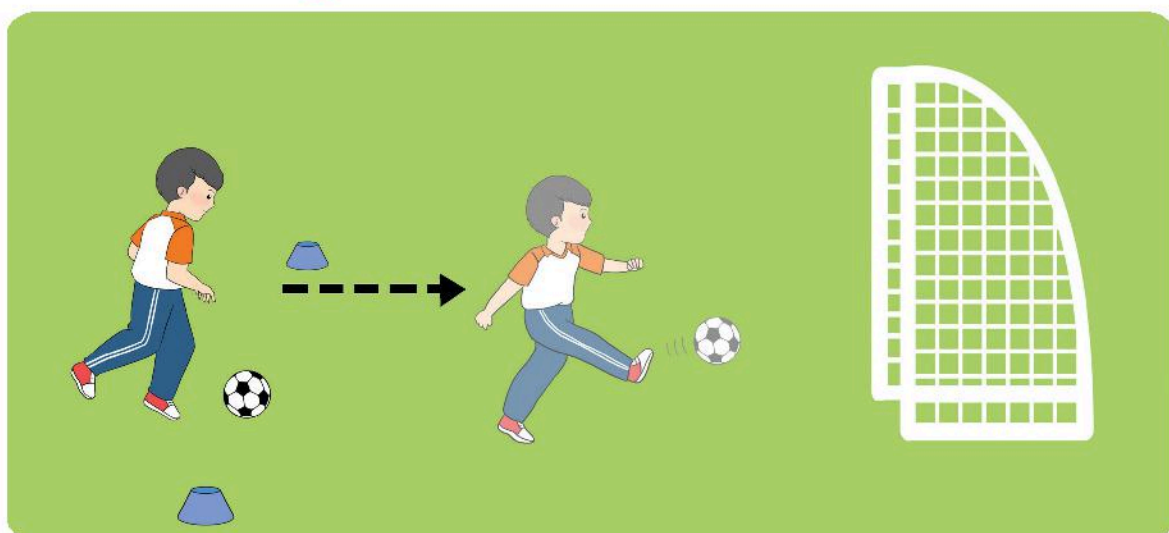
### 1. Dẫn bóng theo đường thẳng



### 2. Dẫn bóng vòng qua vật chuẩn

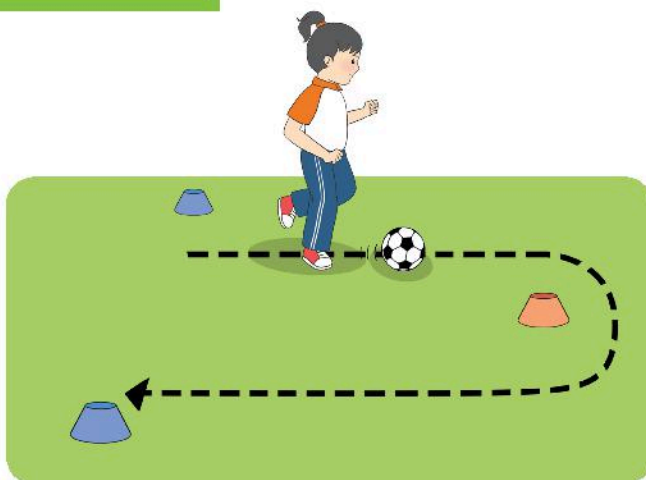


### 3. Dẫn và đá bóng vào cầu môn





## LUYỆN TẬP



### 1. Luyện tập cá nhân



### 2. Luyện tập cặp đôi



### 3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi bổ trợ



Trò chơi "Ai dẫn bóng nhanh hơn?"



**VẬN DỤNG**

Bạn ở hình nào đang thực hiện động tác dẫn bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3

## BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

THUẬT NGỮ	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	TRANG
Bài tập thể dục	Hệ thống các động tác giúp phát triển thể chất.	6, 20
Đội hình đội ngũ	Sự tổ chức, sắp xếp trong tập thể để đảm bảo hoạt động thống nhất trong hàng ngũ.	6
Giáo dục thể chất	Hình thức giáo dục thông qua các hoạt động vận động.	1, 3
Thể thao tự chọn	Các môn thể thao mà học sinh được lựa chọn theo nguyện vọng.	56
Vận động cơ bản	Các hoạt động cần thiết đối với con người như: đi, chạy, nhảy, ...	6



# MỤC LỤC

Hướng dẫn sử dụng sách .....	2
Lời nói đầu .....	3
<b>Phần một. KIẾN THỨC CHUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN .....</b>	<b>6</b>
<b>Chủ đề: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ .....</b>	<b>6</b>
Bài 1. Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số .....	7
Bài 2. Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng .....	12
Bài 3. Động tác quay trái, quay phải và quay sau .....	17
<b>Chủ đề: BÀI TẬP THỂ DỤC .....</b>	<b>20</b>
Bài 1. Động tác vươn thở và động tác tay .....	21
Bài 2. Động tác chân và động tác vặn mình .....	24
Bài 3. Động tác bụng .....	27
Bài 4. Động tác phối hợp .....	30
Bài 5. Động tác điều hoà .....	33

<b>Chủ đề: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN</b> .....	<b>36</b>
Bài 1. Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ .....	37
Bài 2. Tư thế vận động cơ bản của tay .....	41
Bài 3. Tư thế vận động cơ bản của chân .....	44
Bài 4. Vận động phối hợp của thân mình .....	48
Bài 5. Vận động phối hợp của các khớp .....	51
<b>Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN</b> .....	<b>56</b>
<b>Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU</b> .....	<b>56</b>
Bài 1. Các động tác khởi động .....	57
Bài 2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp kiễng gót và đẩy hông .....	60
Bài 3. Các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối .....	64
Bài 4. Các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay .....	70
<b>Chủ đề: BÓNG ĐÁ</b> .....	<b>74</b>
Bài 1. Hoạt động không bóng .....	75
Bài 2. Làm quen với bóng .....	78
Bài 3. Đá bóng .....	81
Bài 4. Dẫn bóng .....	85
Bảng giải thích thuật ngữ .....	89

---

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn  
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn  
trong cuốn sách này.*

---

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Biên tập nội dung: LÝ VƯƠNG NGỌC MINH – NGUYỄN THỊ THANH PHÚC

Biên tập mỹ thuật: TỐNG THANH THẢO

Thiết kế sách: THANH THẢO

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Minh họa: HOÀNG LINH – THANH BÌNH – NGỌC HÀ – NGỌC KHANG

Sửa bản in: TRƯƠNG HUỆ BẢO – HOÀNG THỊ NGÀ

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

---

**Bản quyền © (2020) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.**

---

Xuất bản phẩm đã đăng kí quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1**

Mã số: G2HH1E001M20

In.....bản, (QĐ in số....) Khổ 19x26,5 cm.

Đơn vị in:.....

Cơ sở in:.....

Số ĐKXB: 102-2020/CXBIPH/1-21/GD

Số QĐXB:..... ngày .... tháng.... năm 20 ...

In xong và nộp lưu chiểu tháng .... năm 20....

Mã số ISBN: 978-604-0-20445-5