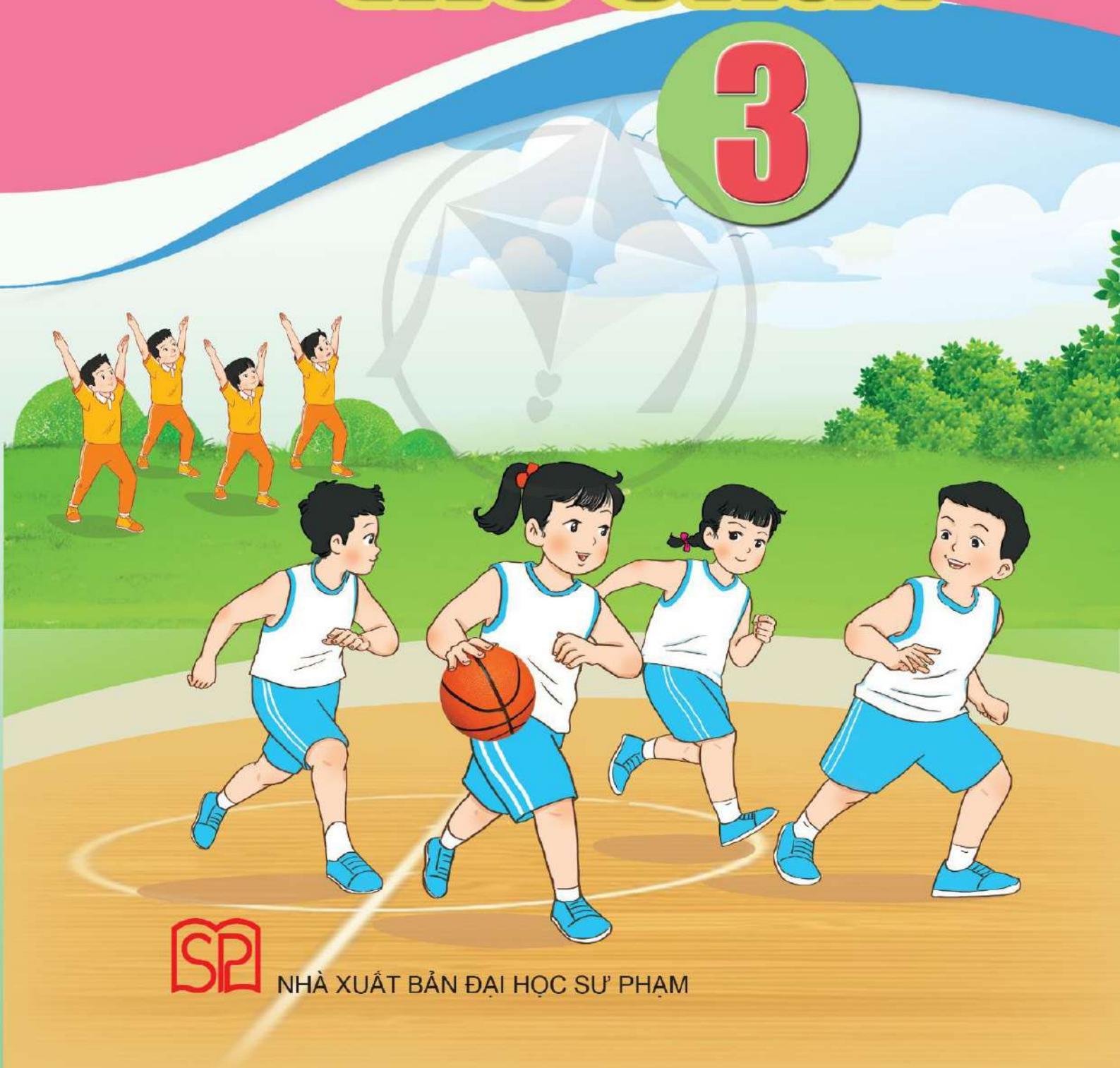


LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên)  
NGUYỄN HỮU HÙNG (Chủ biên)  
NGUYỄN THÀNH LONG – PHẠM ĐỨC TOÀN – VŨ THỊ MAI PHƯƠNG

# Giáo dục thể chất

3



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo  
phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông  
tại Quyết định số 438/QĐ-BGDĐT ngày 28/01/2022)

3

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH



## MỞ ĐẦU

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



## KIẾN THỨC MỚI

Nội dung bài học.



## LUYỆN TẬP

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 bổ 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
- Thú 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 khoẻ, rèn luyện thân thể; biết vận dụng những kiến thức, kỹ 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: Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tu thế và kỹ 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 cùng 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, khoẻ 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



## 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 khoẻ.



- 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 khoẻ.

## 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 nắng,...
- 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 khoẻ 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 khoẻ.

PHẦN

2

# 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

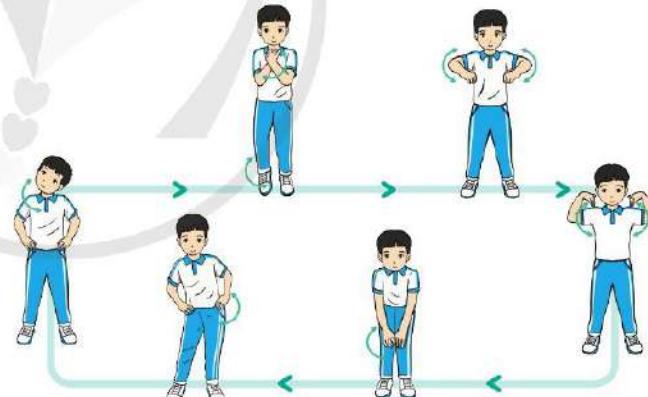
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi động

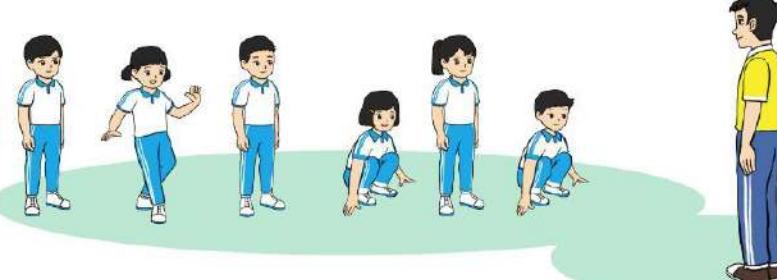
Xoay các khớp



Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Làm theo lời nói,  
không làm theo  
hành động





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 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*

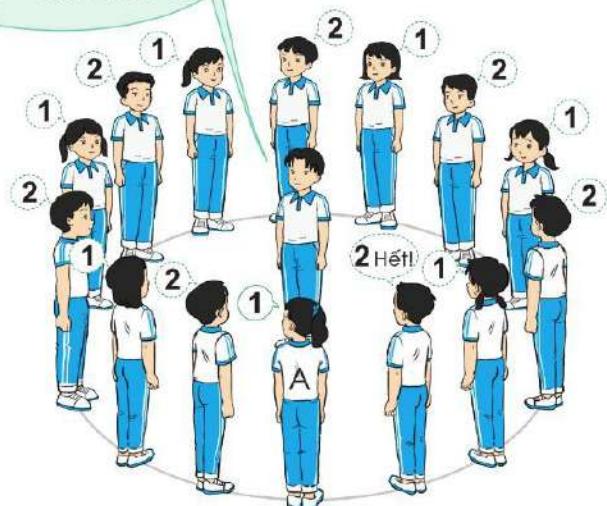
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 – 2, 1 – 2, ...

**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:**

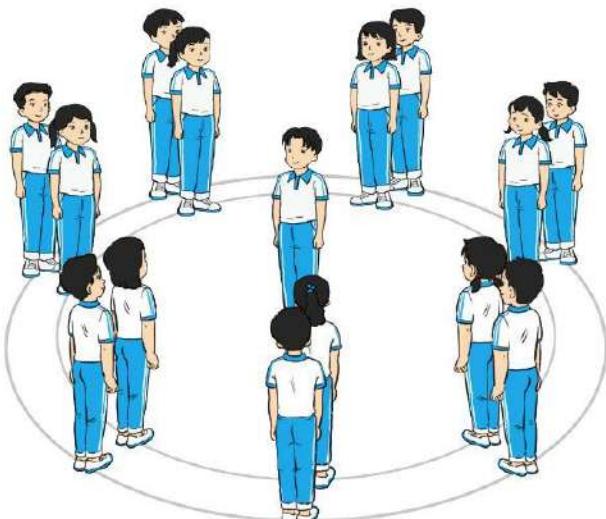
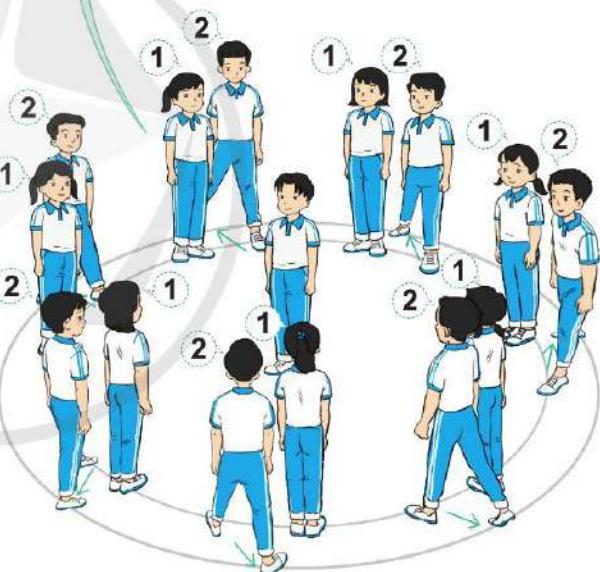
**Động tác:** Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân phải lùi một bước chêch sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đúng nghiêm.

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



#### **Khẩu lệnh:**

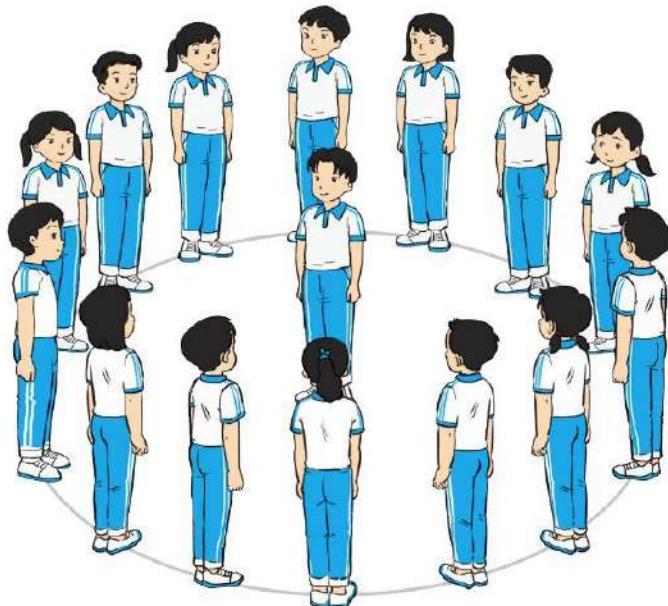
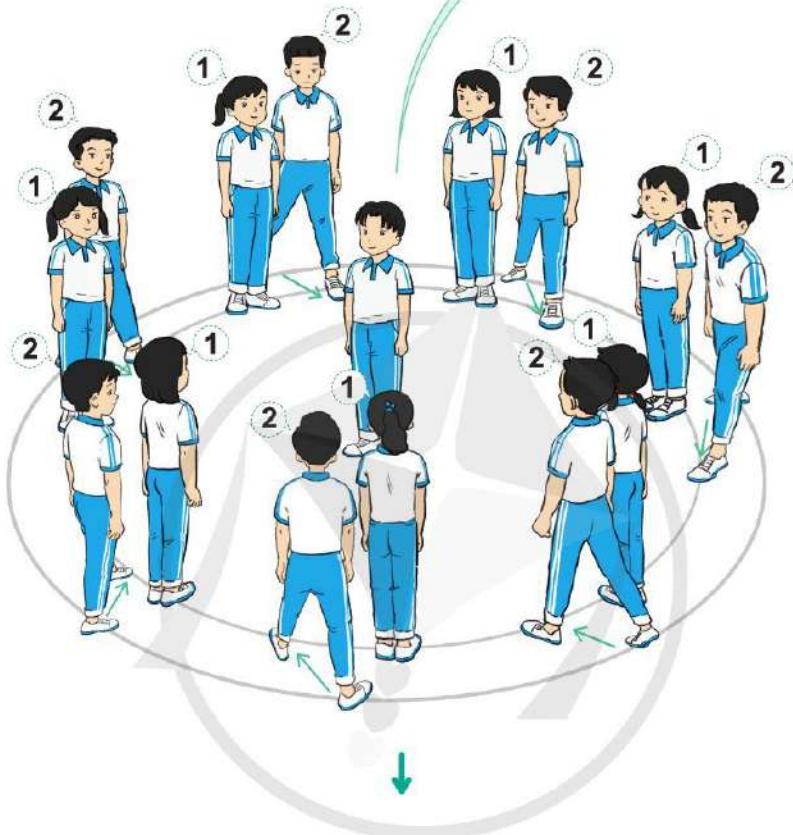
Thành hai vòng tròn...  
Bước!



➤ **Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn  
trở về một vòng tròn**

- **Động tác:** Số 1 làm chuẩn; số 2 bước chân trái lên một bước chêch 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

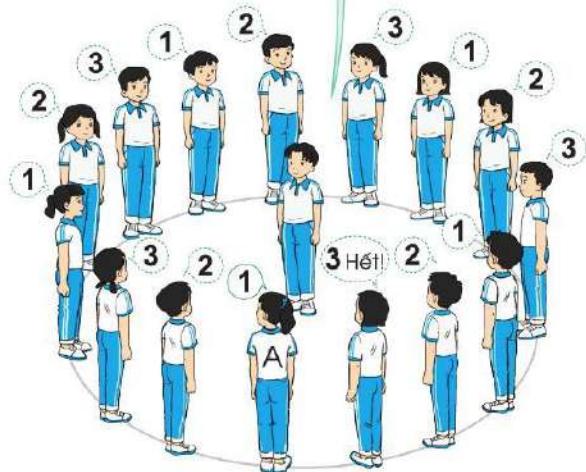
- Chuẩn bị: Đội hình một vòng tròn.
- Điểm số: Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

**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!".

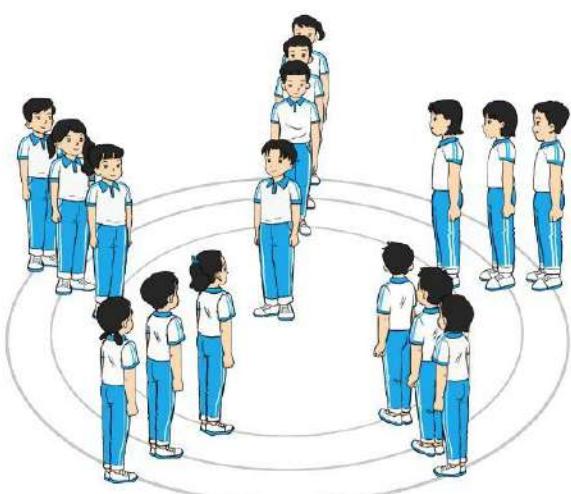
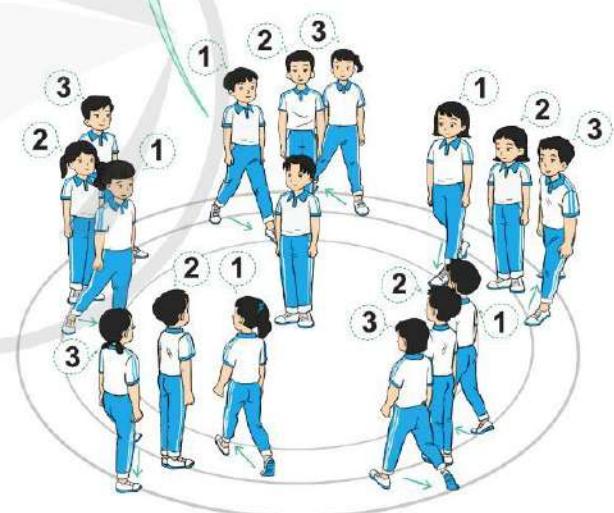
- Động tác biến đổi:

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

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn,  
theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...  
Điểm số!

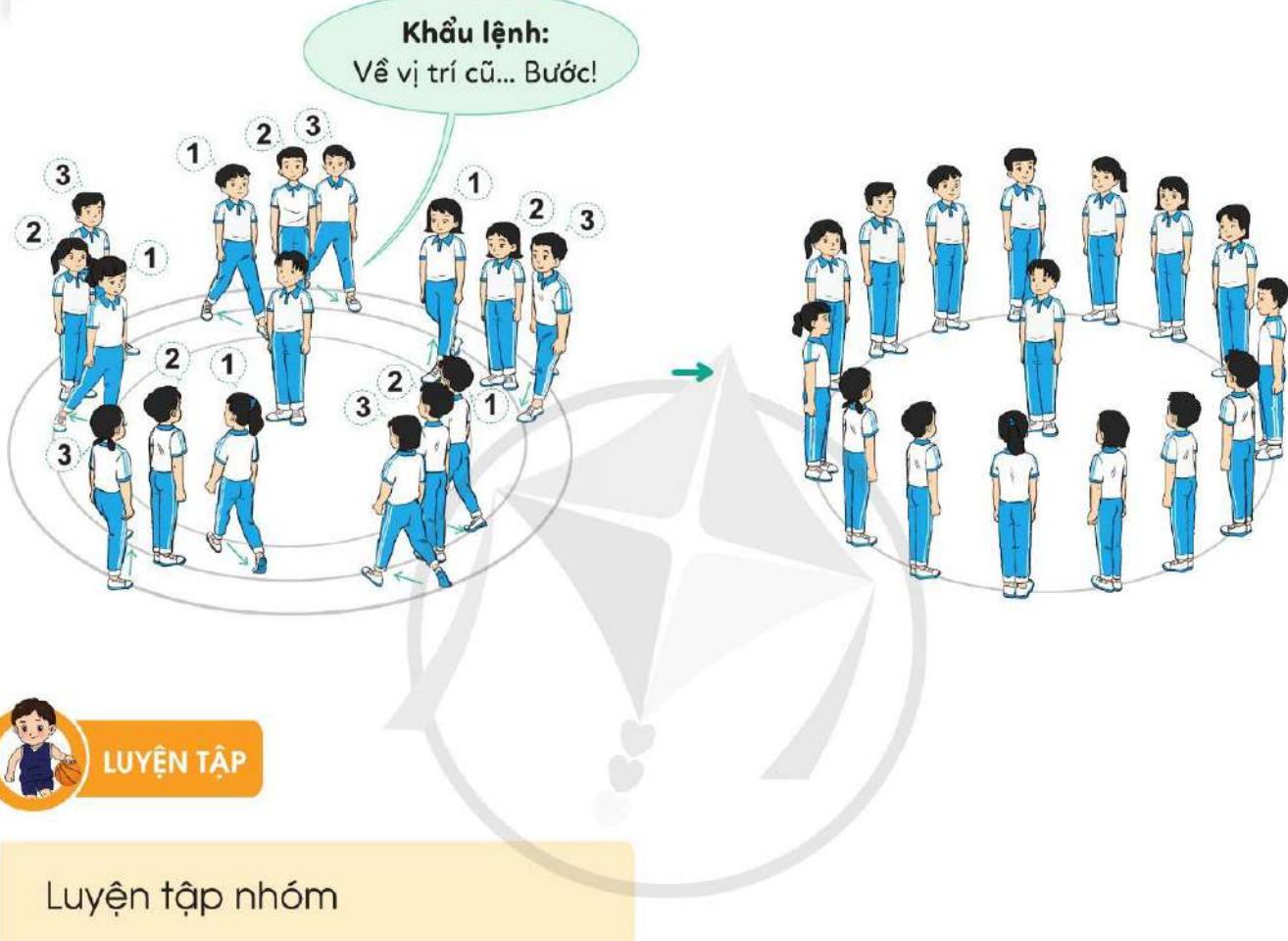


**Khẩu lệnh:**  
Thành ba vòng tròn...  
Bước!

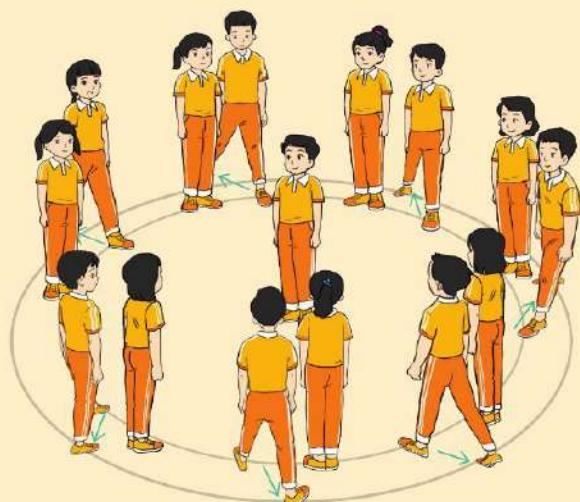


➤ **Biến đổi đội hình từ ba vòng tròn trở về một vòng tròn**

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

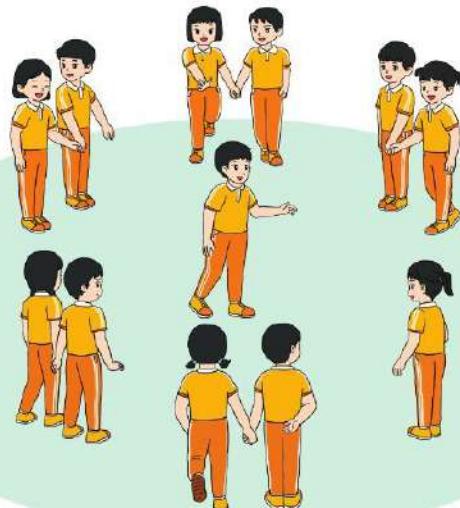


Luyện tập nhóm





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



### VẬN DỤNG

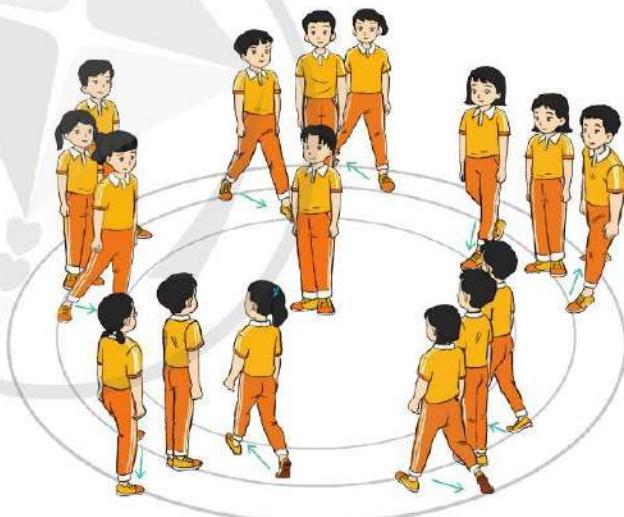
1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

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 ĐỘI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH MỘT HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI



## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

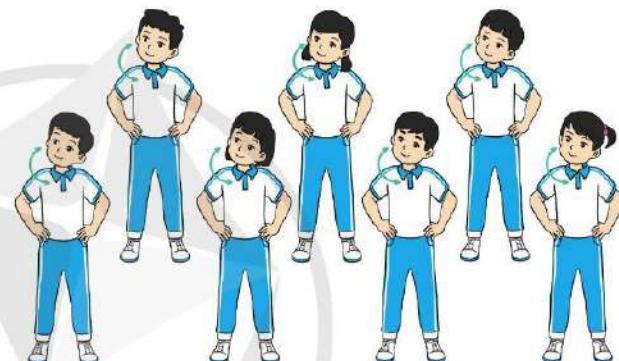
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Lần theo  
dấu chân



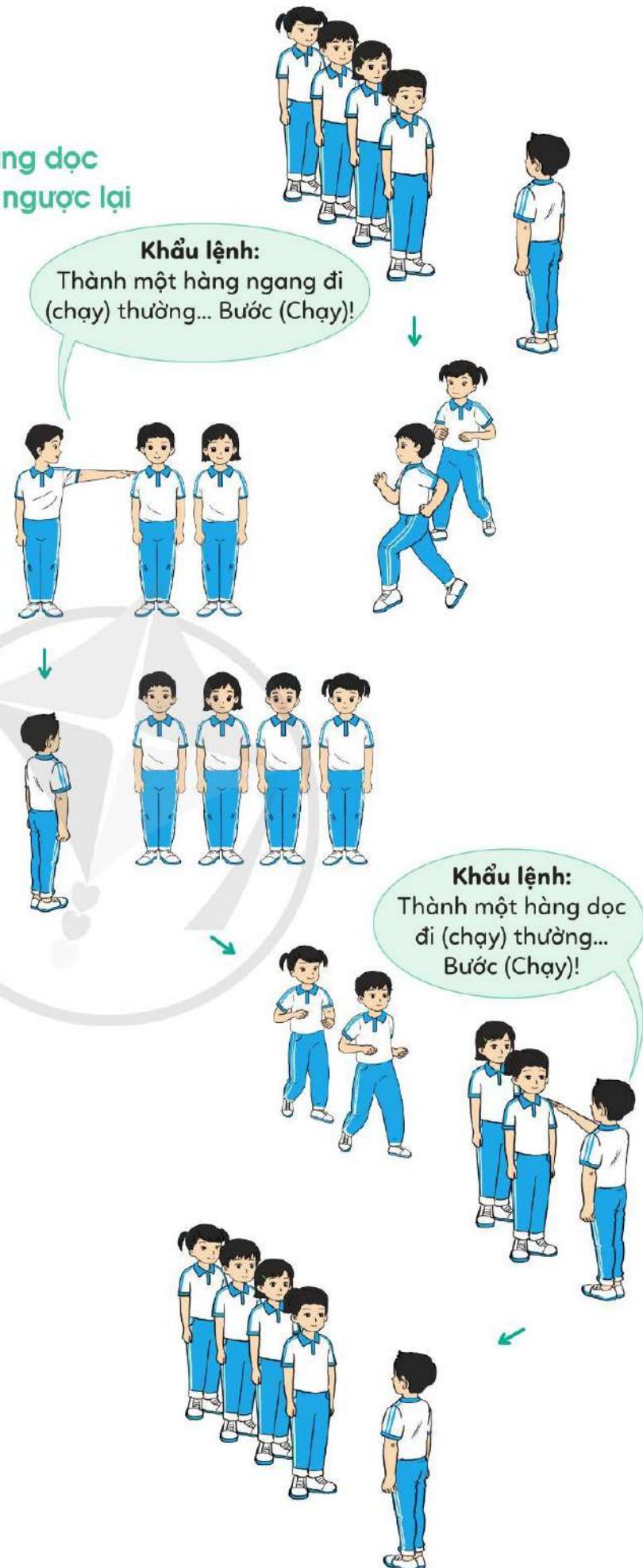


## KIẾN THỨC MỚI

### 1 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.



#### ➤ 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.

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

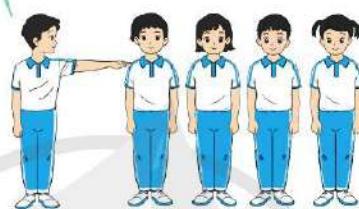
### ➤ Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang

- **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.



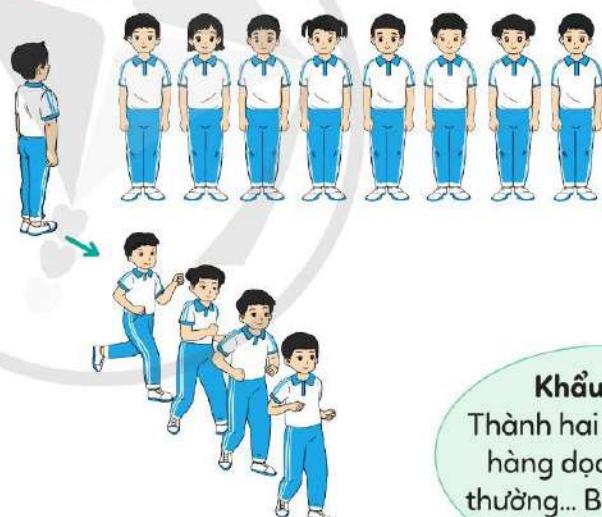
**Khẩu lệnh:**

Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!



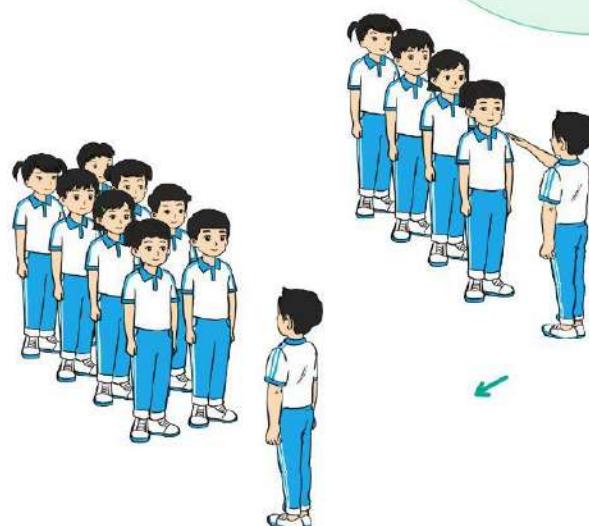
### ➤ Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về hai (ba, bốn,...) hàng dọc

- **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:**

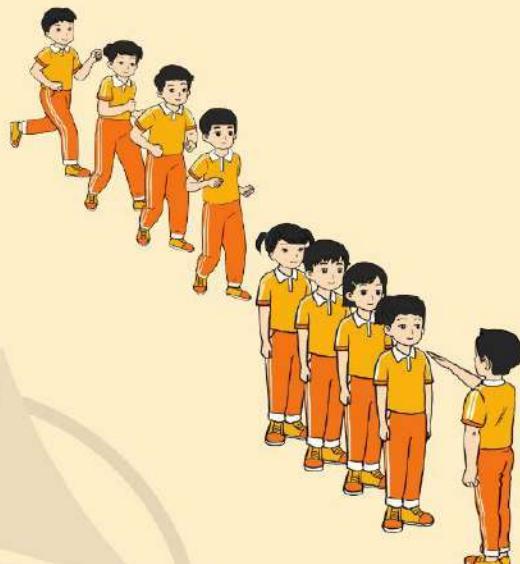
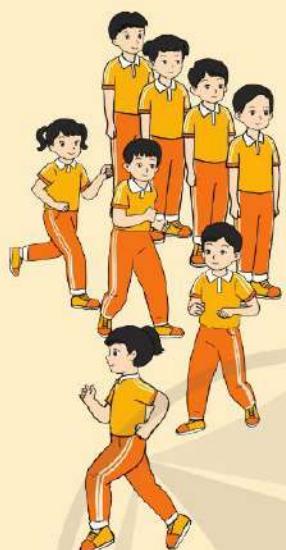
Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!





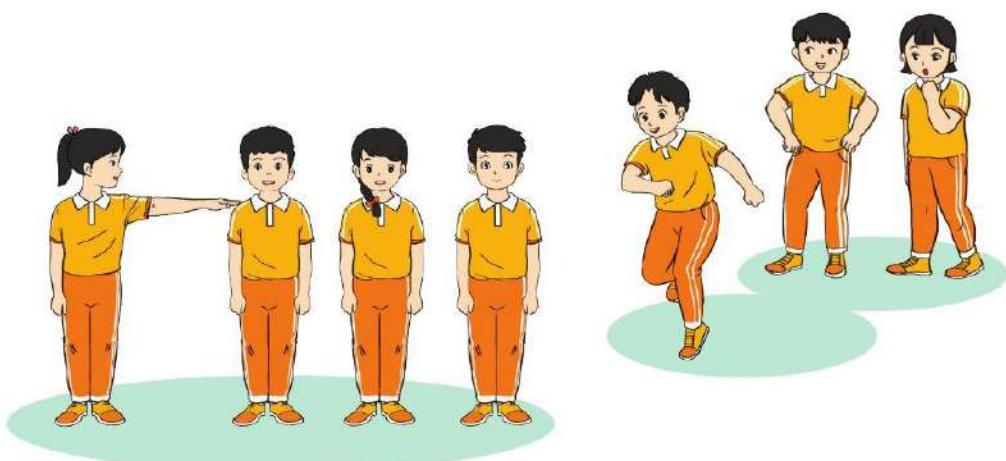
## LUYỆN TẬP

### Luyện tập nhóm



Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: "Tập hợp đội hình"





## VẬN DỤNG

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

a

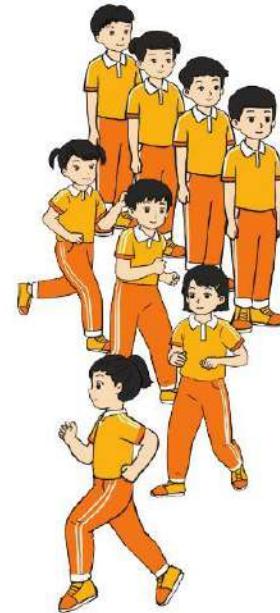
**Khẩu lệnh:**

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 DỒN HÀNG THEO KHỐI



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

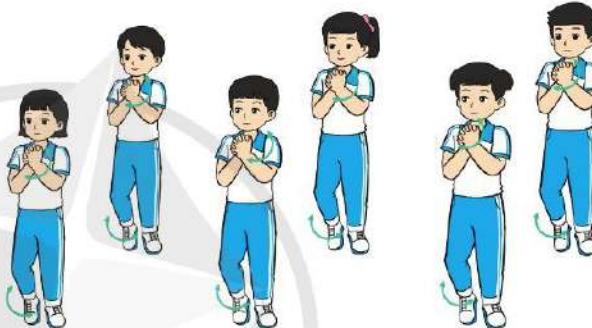
- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác dàn hàng và dồn hàng theo khối; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



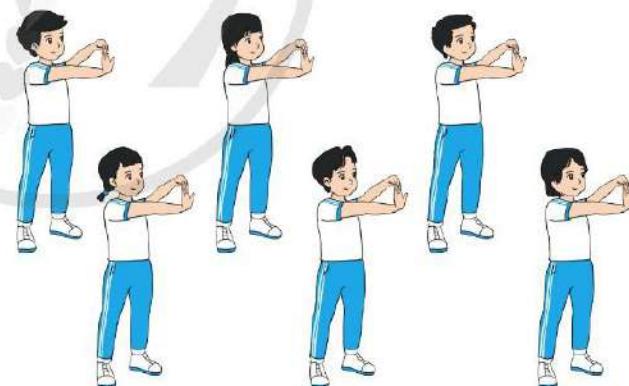
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

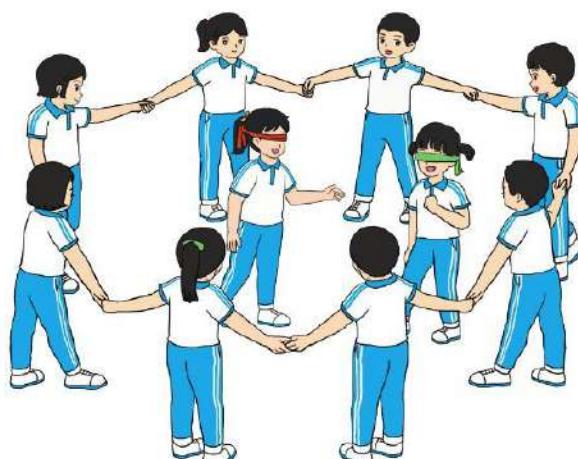


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Bịt mắt  
bắt đê





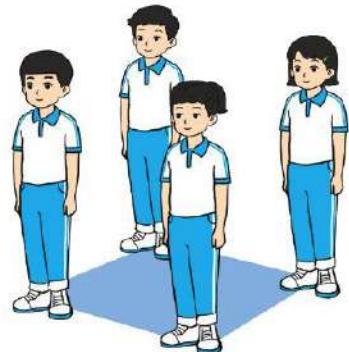
## KIẾN THỨC MỚI

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

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

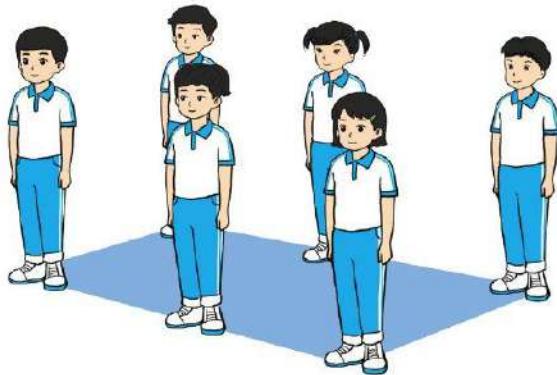
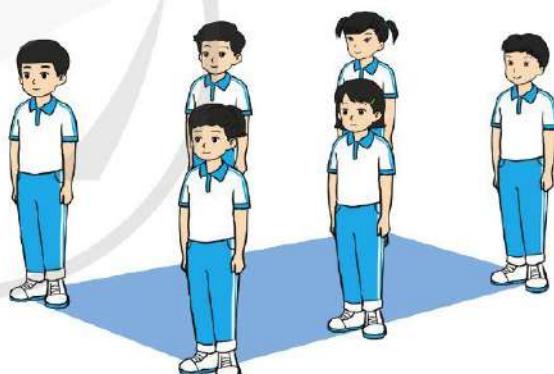
- Đội hình khối vuông:

Bao gồm ít nhất 4 người, đứng ở 4 góc, có cự li và dãn cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình  $2 \times 2$  ( $3 \times 3$ ,  $4 \times 4, \dots$ ), 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 dãn cách bằng nhau, được gắn với tên gọi là đội hình  $2 \times 3$  hoặc  $3 \times 2$  ( $2 \times 4$ ,  $3 \times 4, \dots$ ), sao cho hàng ngang và hàng dọc có số người không bằng nhau.



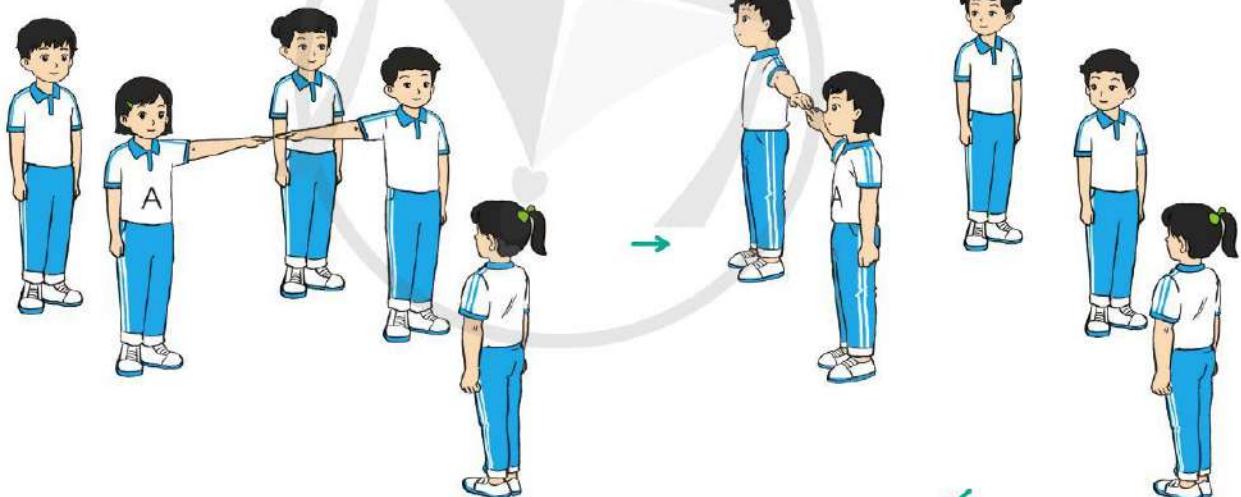
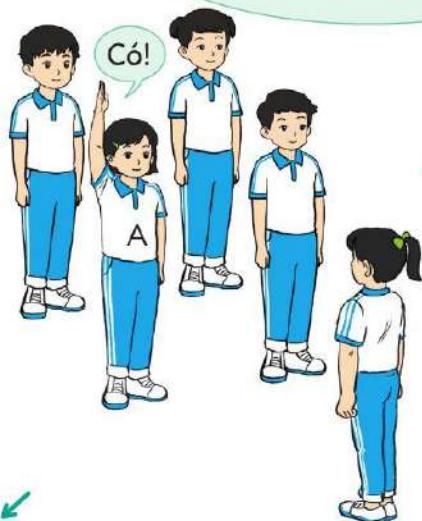
## 2 Dàn hàng và dồn hàng theo khối

### ➤ Dàn hàng theo khối

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

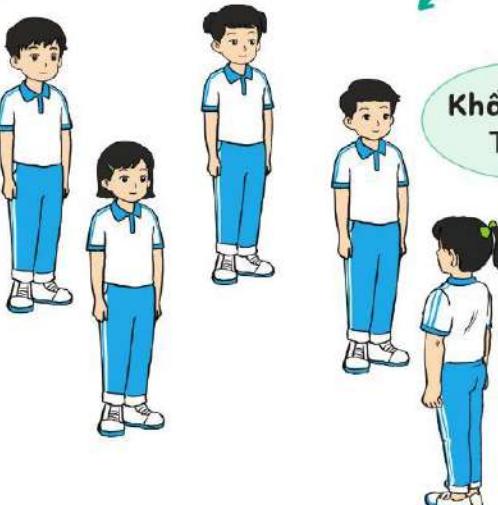
Bước 1: Bạn A làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống, tay trái dang ngang cùng các bạn dàn hàng; tiếp theo quay phải, tay phải dang ngang cùng các bạn dàn hàng.

**Khẩu lệnh:**  
Bạn A làm chuẩn, cự li và dồn 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 đúng nghiêm.

**Khẩu lệnh:**  
Thôi!

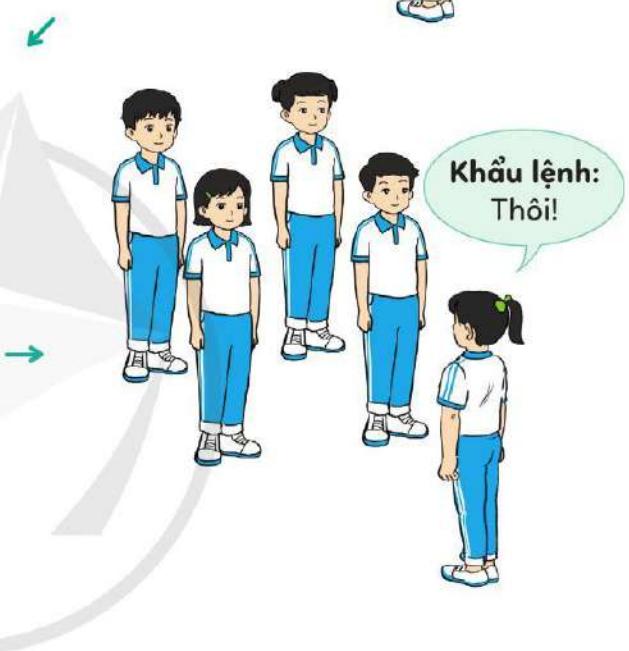


### ➤ **Dồn hàng theo khối**

- **Chuẩn bị:** Đội hình khối vuông (khối chữ nhật) đã dàn hàng.
- **Động tác:**

**Bước 1:** Bạn A làm chuẩn hô "Có!" rồi giơ tay phải lên cao, sau đó buông tay xuống cùng các bạn dồn hàng.

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



### LUYỆN TẬP

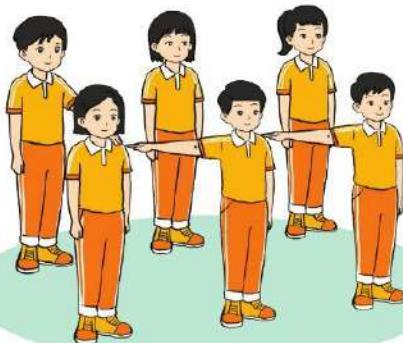
#### Luyện tập nhóm





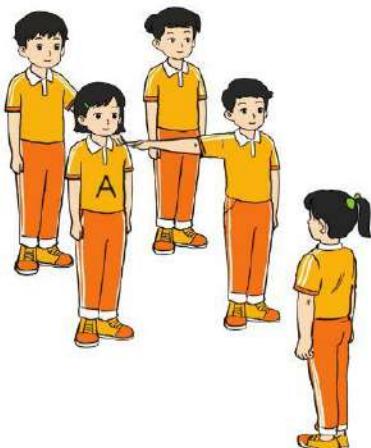
## Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: "Khối đoàn kết"

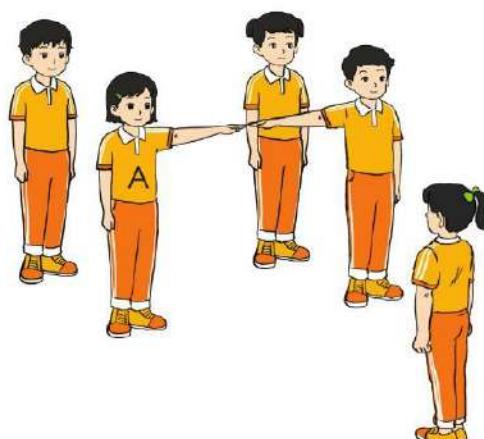


### VẬN DỤNG

- 1 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

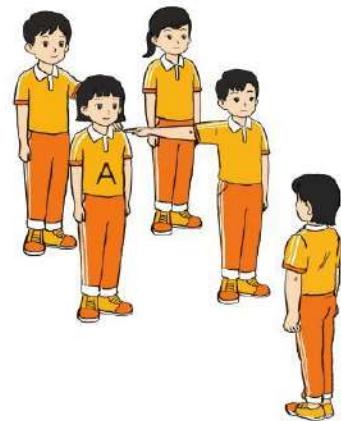
**Khẩu lệnh:**

Bạn A làm chuẩn, cự li và dãn cách  
một cánh tay... Dồn hàng!

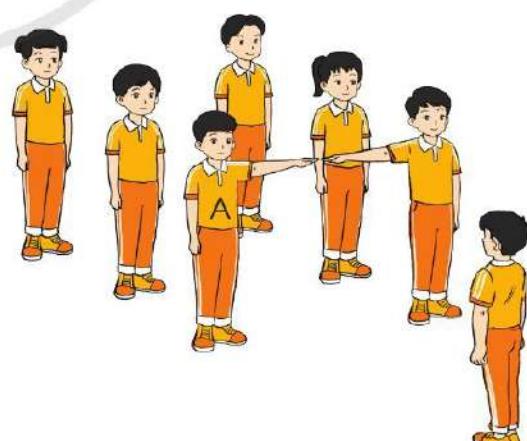
b

**Khẩu lệnh:**

Bạn A làm chuẩn, cự li và dãn cách  
một sải tay... Dàn hàng!



**3** Em cùng các bạn tập luyện dàn hàng và dồn 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.



MỞ ĐẦU

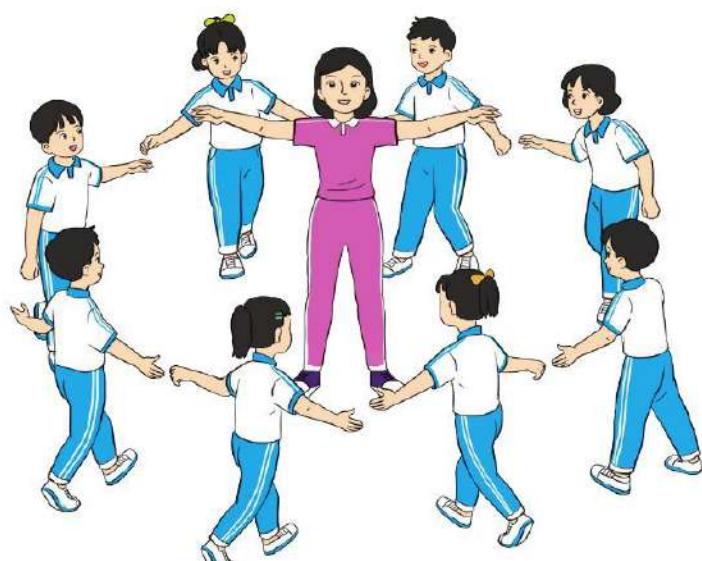
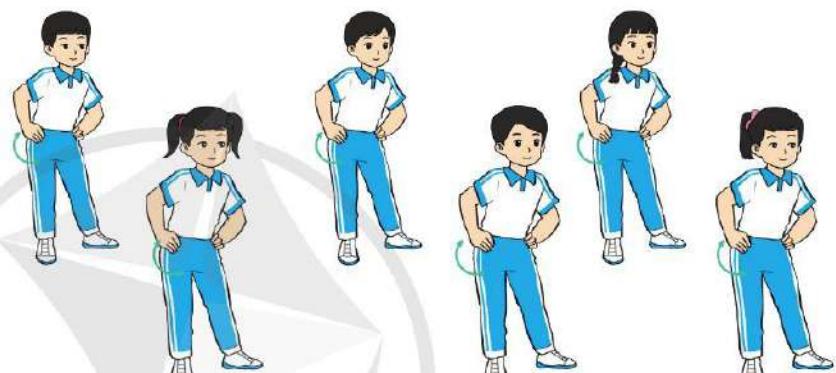
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chim bay,  
cò bay





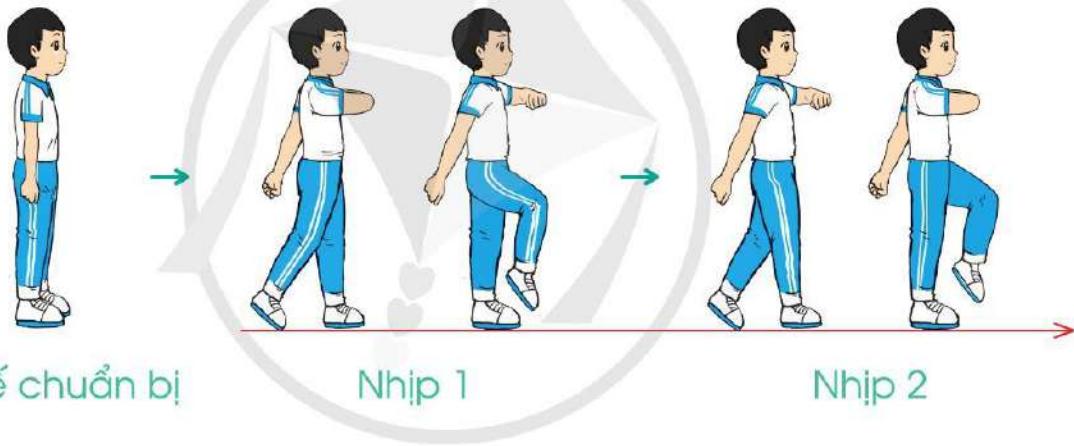
## KIẾN THỨC MỚI

### 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 gập 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 gập trước ngực.



### 2 Động tác đứng lại

- Khẩu lệnh: Đứng lại... Đứng!
- Động tác: Dụ lệnh "Đứng lại..." khi bàn chân phải chạm đất, tiếp tục thực hiện nhịp 1. Đụ lệnh "Đứng!" đúng vào nhịp 2 kế tiếp (bàn 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

a



b



c



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



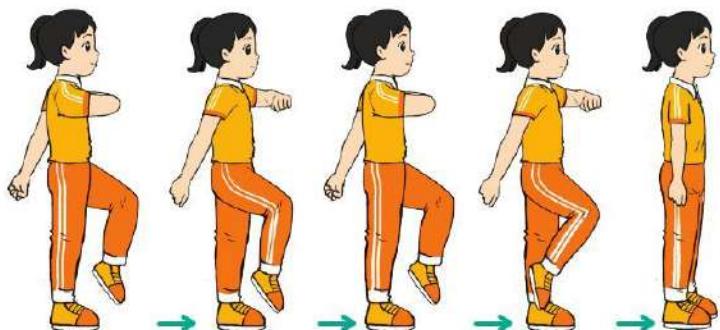


## VÂN DỤNG

1 Khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với hình?

a

**Khẩu lệnh:**  
Đi đều... Bước!



b

**Khẩu lệnh:**  
Đứng lại... Đứng!

2 Em cùng các bạn chia nhóm để tập luyện động tác đi đều, đứng lại.



Chủ đề

# 2

## BÀI TẬP THỂ DỤC

### Bài 1

### ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY



#### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

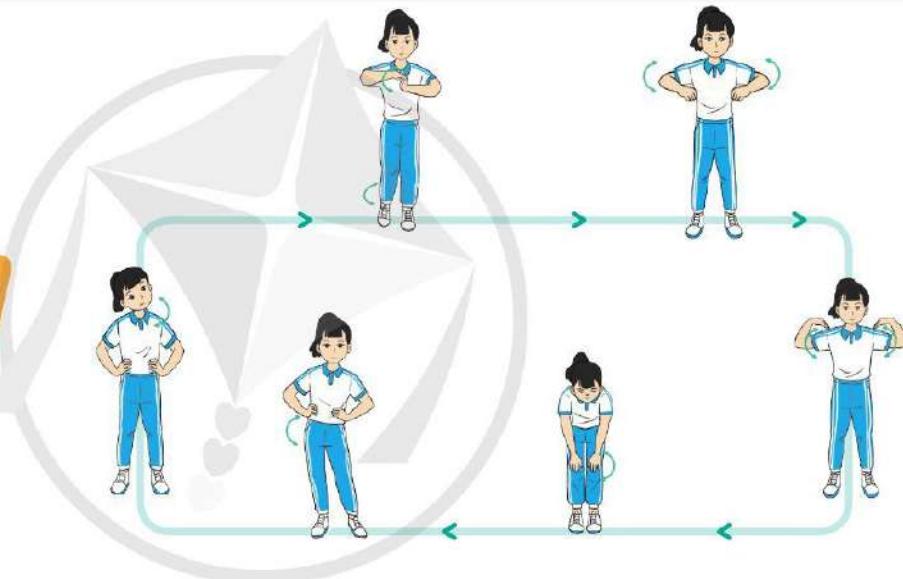
- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác tay; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



#### MỞ ĐẦU

#### Khởi động

#### Xoay các khớp

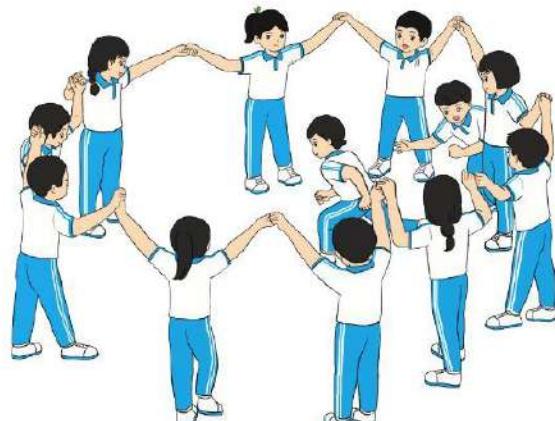


#### Kéo dãn cơ



#### Trò chơi bổ trợ khởi động

#### Mèo đuổi chuột





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Động tác vươn thở



Nhịp 1

Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Nhịp 2



Tù tù 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.



Nhịp 4

Về tư thế chuẩn bị,  
thở ra.

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

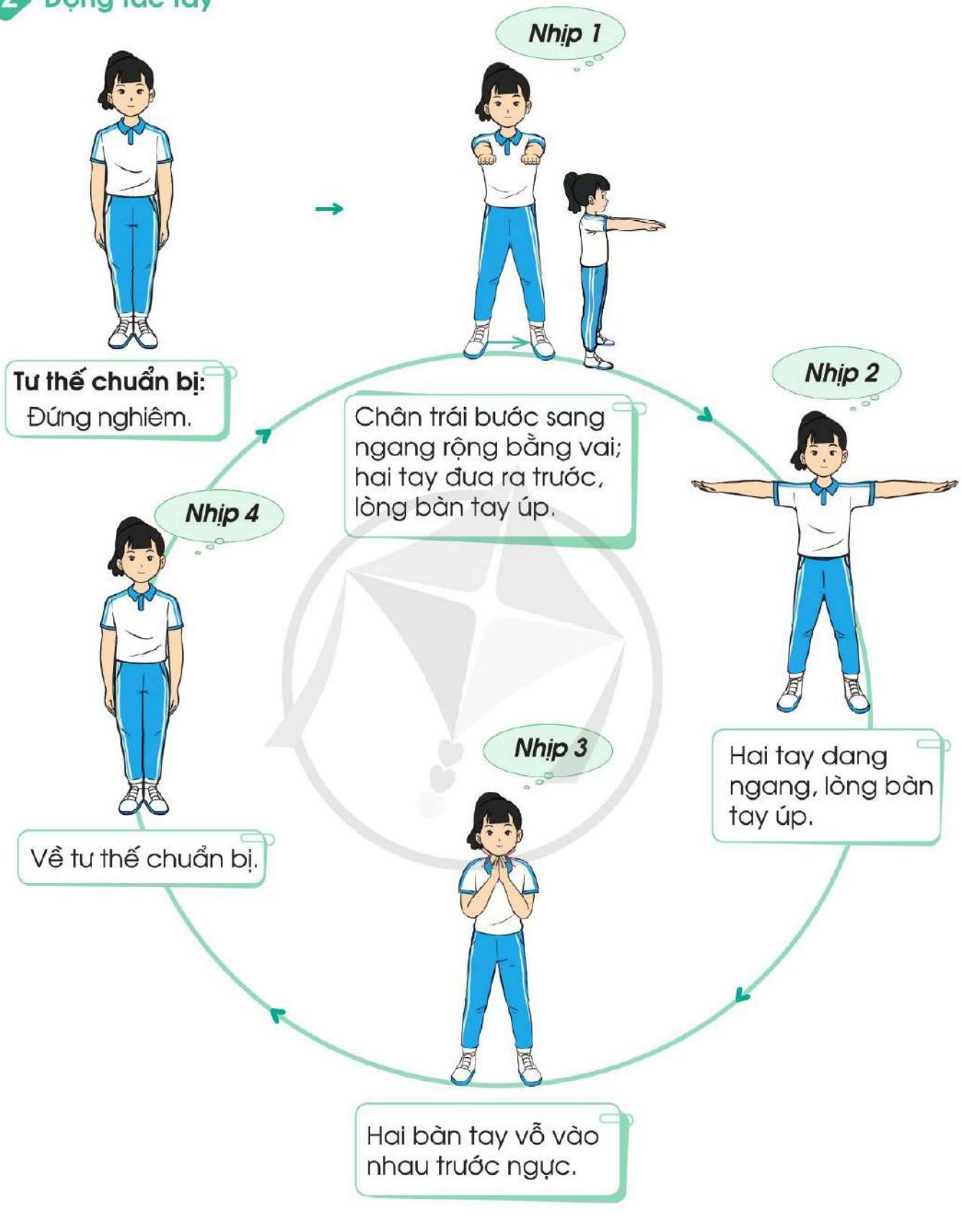


Nhịp 3

Tù tù 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 nhu nhịp 1, 2, 3, 4,  
nhưng đổi bên.

## 2 Động tác tay





## LUYỆN TẬP

a



b



c



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



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Ai làm đúng nhất?"



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





## VÂN DỤNG

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

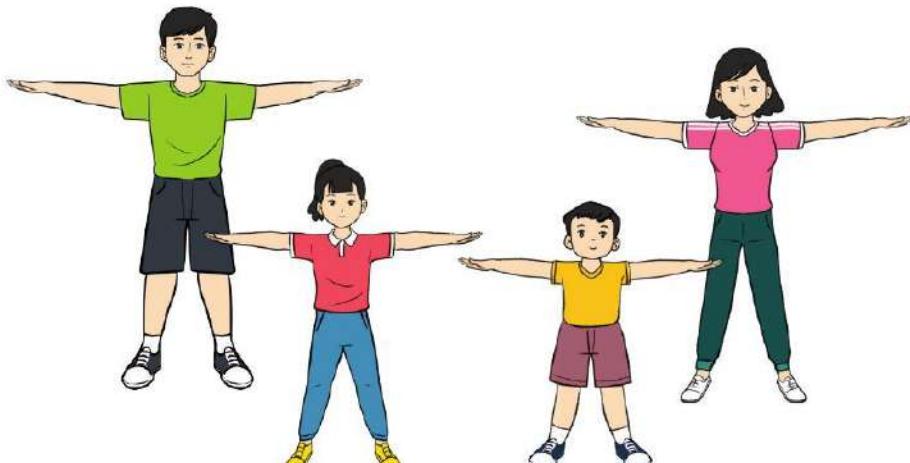


Hình 2



Hình 3

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



## Bài 2

# ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ ĐỘNG TÁC VĂN MÌNH



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

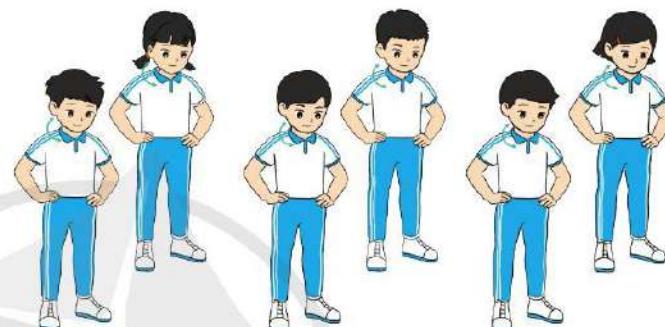
- Biết và thực hiện được động tác chân, động tác văn minh; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



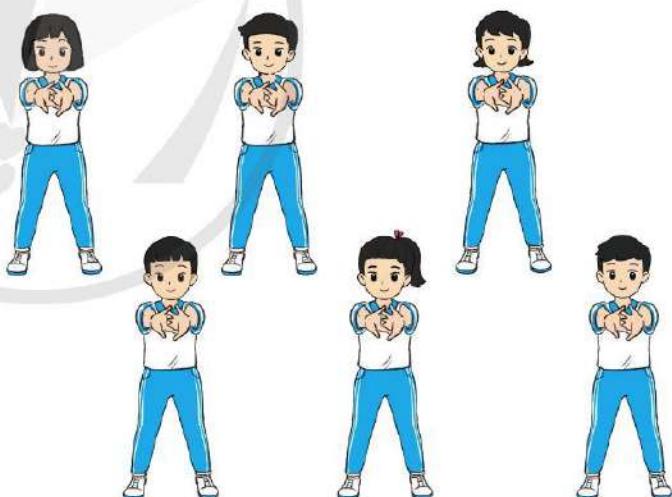
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Chuyển bóng theo  
hàng ngang





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Động tác chân



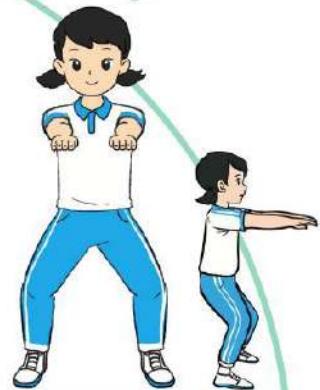
Tư thế chuẩn bị:  
Đúng nghiêm.



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



Nhịp 4



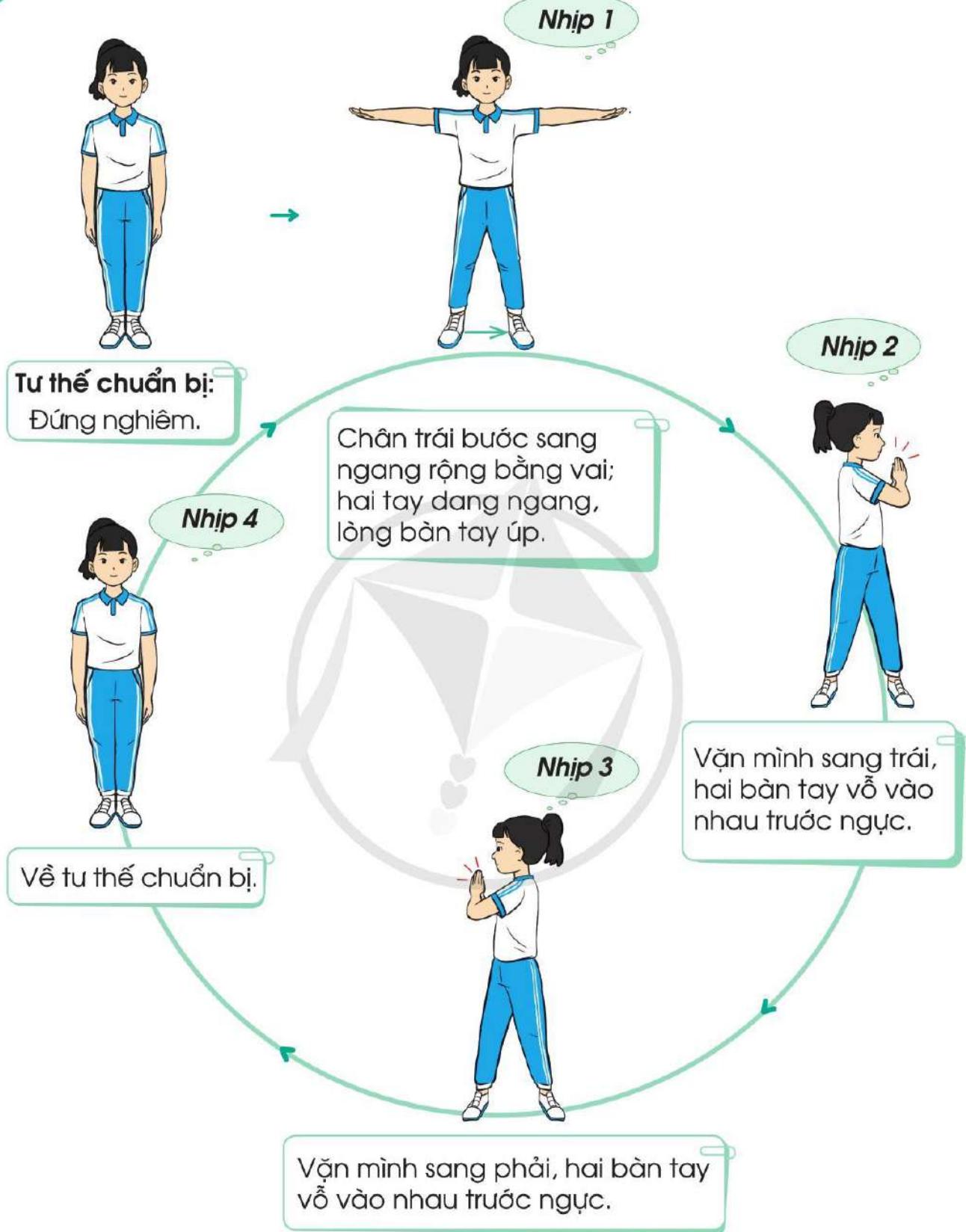
Hạ chân trái, khuỷu gối;  
hai tay đưa ra trước,  
lòng bàn tay úp.



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

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

## 2 Động tác văn minh





## LUYỆN TẬP

a



b



c

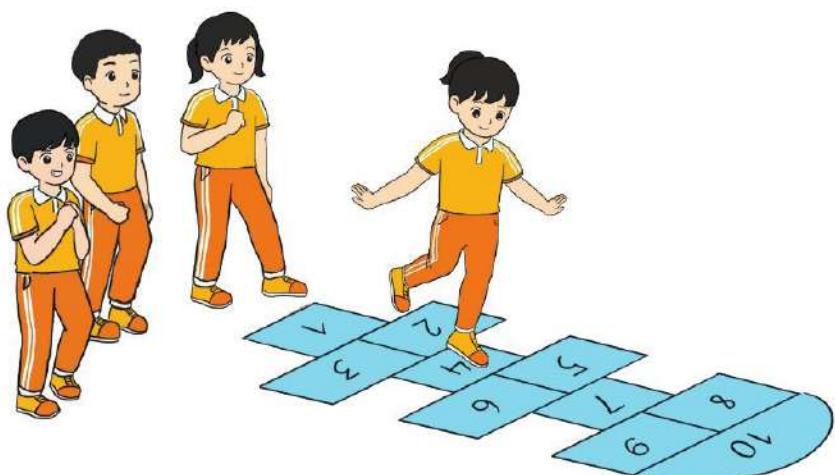


- a) Luyện tập cá nhân  
b) Luyện tập theo cặp  
c) Luyện tập nhóm



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Nhảy lò cò theo ô"





## VÂN DỤNG

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 LUNG – BỤNG VÀ ĐỘNG TÁC PHỔI HỢP



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

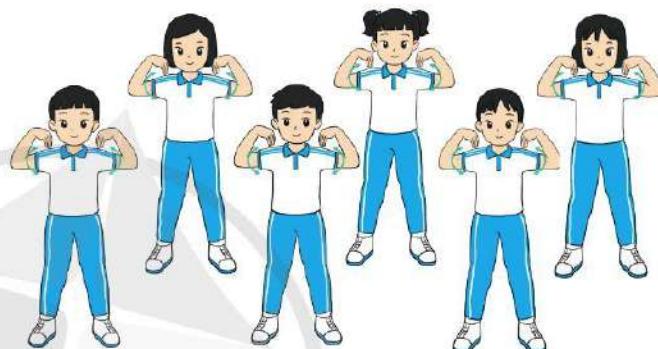
- Biết và thực hiện được động tác lung – bụng, động tác phổi hợp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tích cực, trung thực và chăm chỉ trong tập luyện.



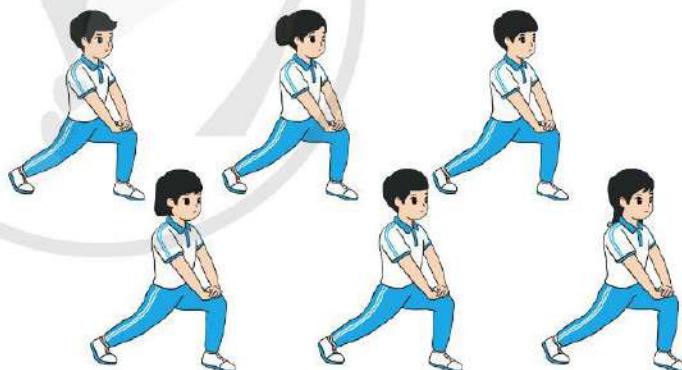
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

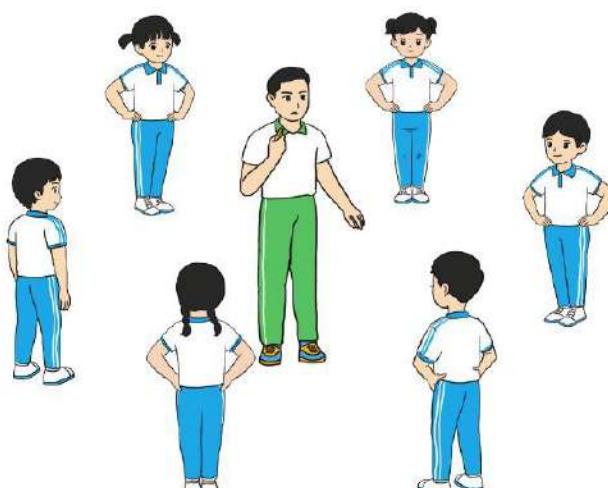


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

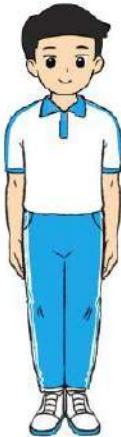
Làm theo  
hiệu lệnh





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Động tác lung – bụng



Tư thế chuẩn bị:

Đứng nghiêm.



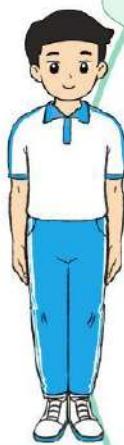
Nhịp 1



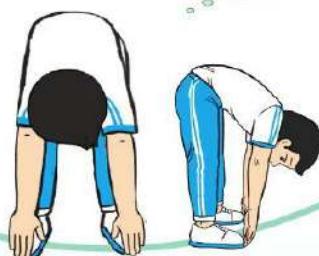
Nhịp 4

Chân trái bước lên trước,  
hai tay gập khuỷu trước  
ngực, lòng bàn tay úp;  
đầu ngửa.

Nhịp 2



Về tư thế chuẩn bị.



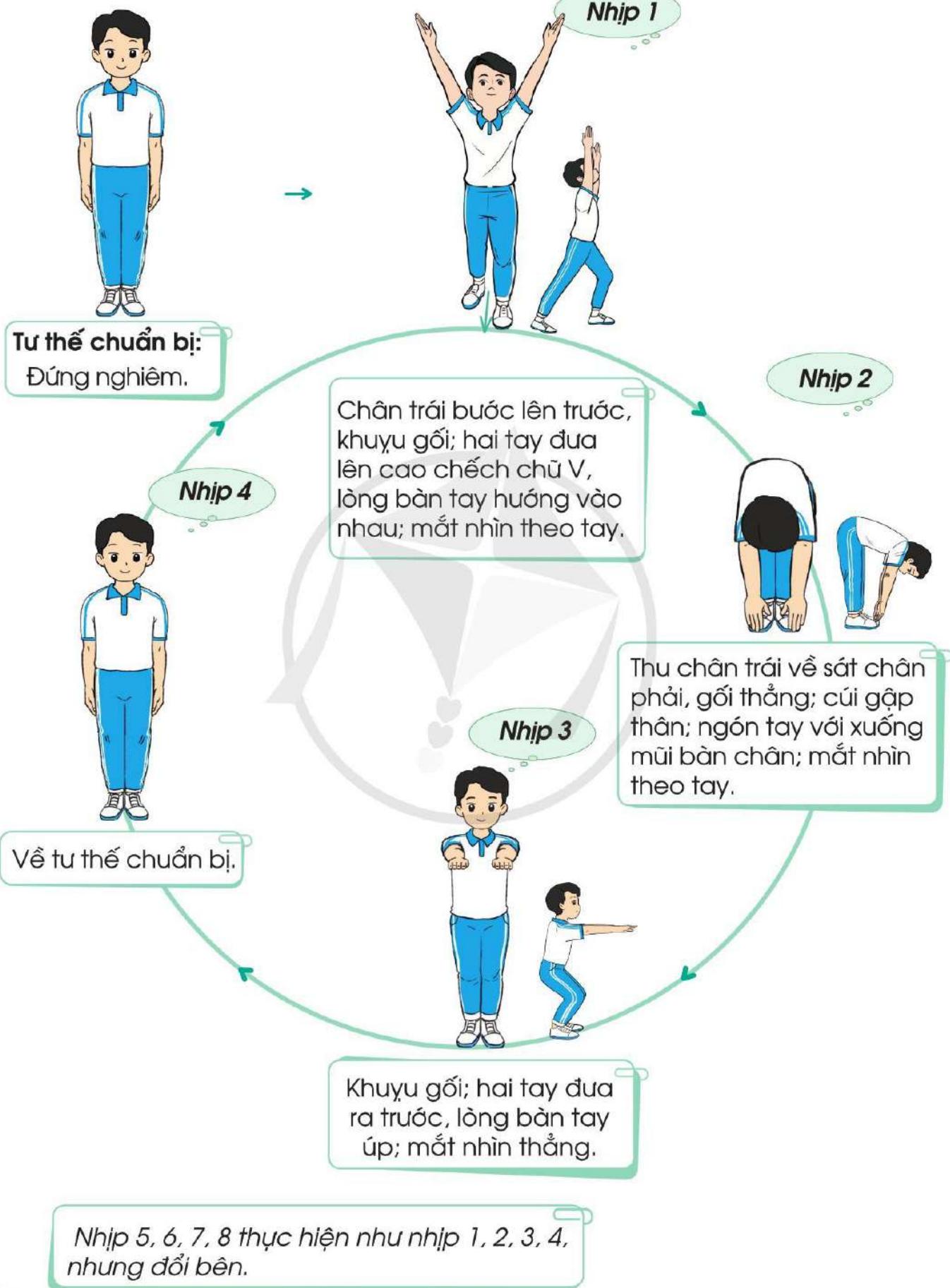
Nhịp 3

Gập thân sâu hơn, ngón tay  
với xuống mũi bàn chân.

Thu chân trái về tư thế đứng  
hai chân rộng bằng vai,  
cúi gập thân, gối thẳng;  
hai bàn tay ngang gối;  
mắt nhìn theo tay.

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

## 2 Động tác phối hợp





## 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: "Đi theo đường thẳng"





## VÂN 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

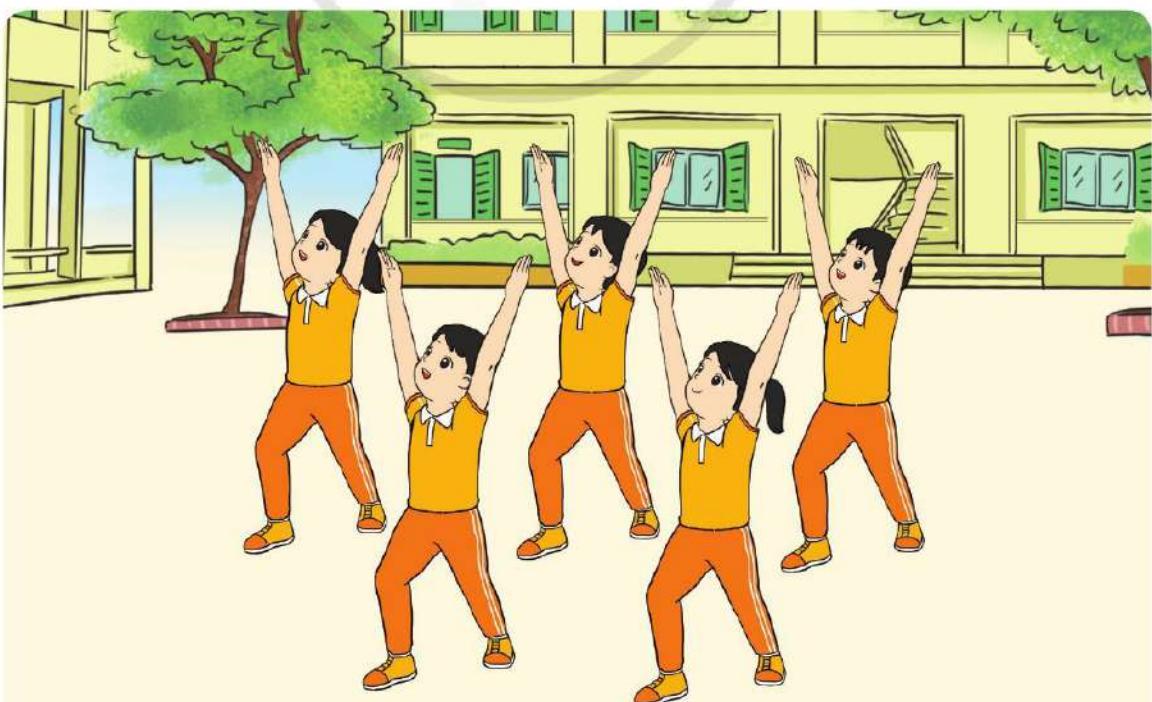


Hình 2



Hình 3

- 2 Em cùng các bạn tập luyện các động tác của bài tập thể dục trong 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.



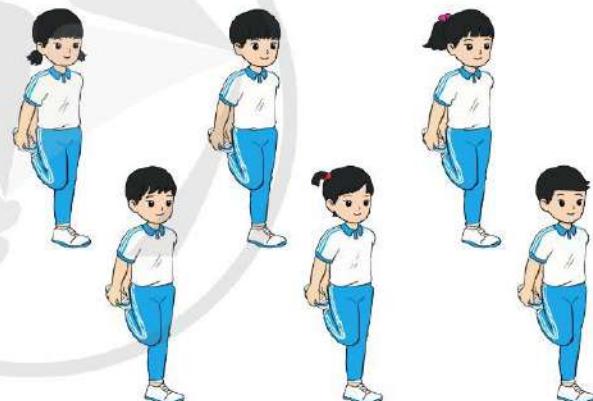
### MỞ ĐẦU

#### Khởi động

#### Xoay các khớp



#### Kéo dãn cơ



#### Trò chơi bổ trợ khởi động

#### Tha mồi về tổ





## KIẾN THÚC MỚI

### 1 Động tác nhảy



Tư thế chuẩn bị:

Đứng nghiêm.



Nhịp 1



Nhịp 2



Bật nhảy tách hai chân rộng bằng vai, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

Nhịp 4

Nhịp 3

Bật nhảy hai chân chụm, đồng thời hai tay vỗ vào nhau trước ngực.



Thực hiện như nhịp 1.

Về tư thế chuẩn bị.

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

## 2 Động tác điều hòa



Nhịp 1



Tư thế chuẩn bị:  
Đứng nghiêm.

Nhịp 4



Từ từ hít vào, đồng thời chân trái bước sang  
ngang rộng bằng vai; hai tay đưa lên cao  
chết chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau;  
mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2



Từ từ thở ra, đồng  
thời cúi gập thân,  
hai tay bắt chéo  
nhau phía trước.



Nhịp 3

Về tư thế chuẩn bị.

Từ từ hít vào, đồng thời đứng  
thẳng, hai tay dang ngang,  
lòng bàn tay úp; mắt nhìn thẳng.

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



## LUYỆN TẬP

a



b



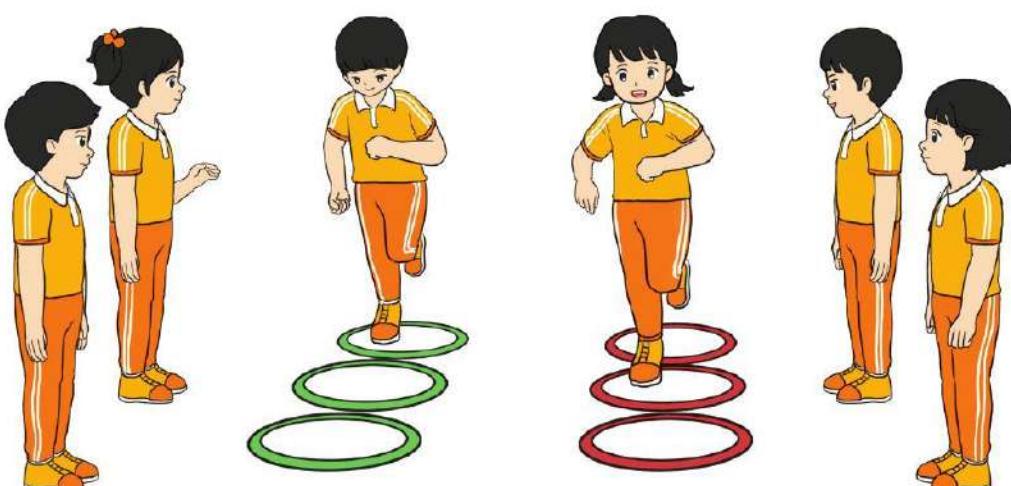
- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm

c



Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi: "Nhảy lò cò qua vòng"





## VẬN DỤNG

- 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.



**Chủ đề  
3**

# TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

**Bài 1**

## DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỜNG NGẠI VẬT THẤP



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

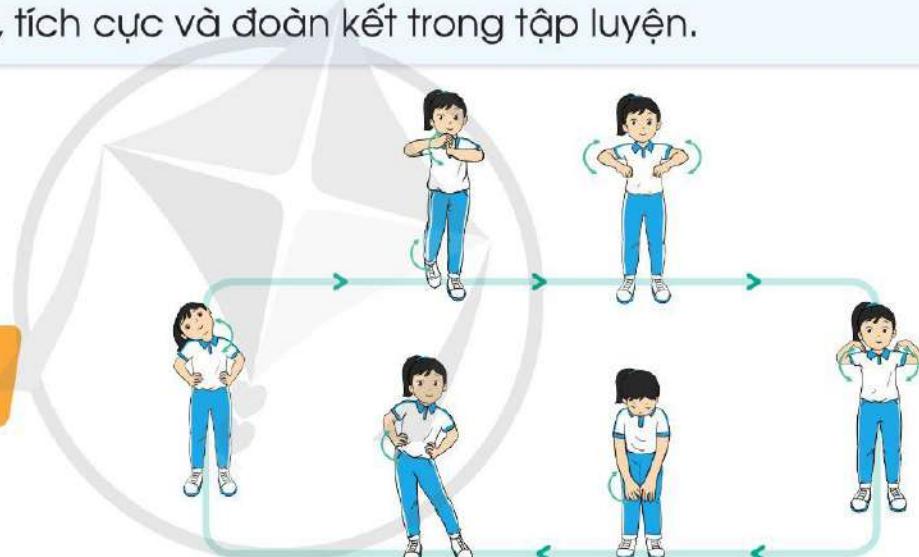
- Biết và thực hiện được động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



**MỞ ĐẦU**

**Khởi  
động**

**Xoay  
các khớp**



**Kéo dãn cơ**

**Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động**

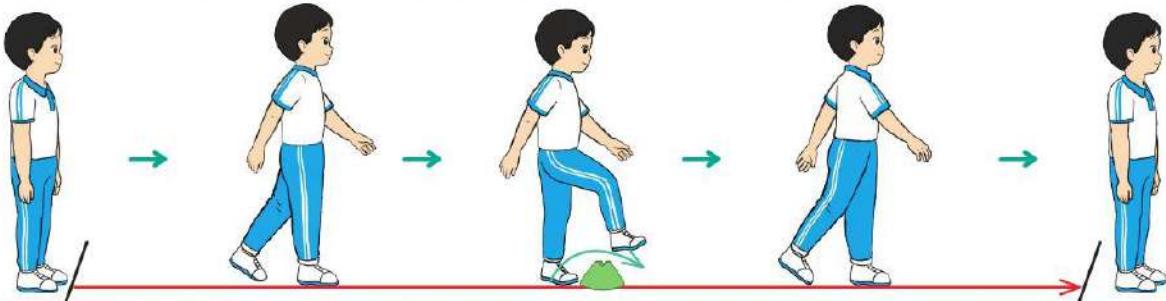
**Chạy tại chỗ theo  
tín hiệu**





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Di 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 Di 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 di 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

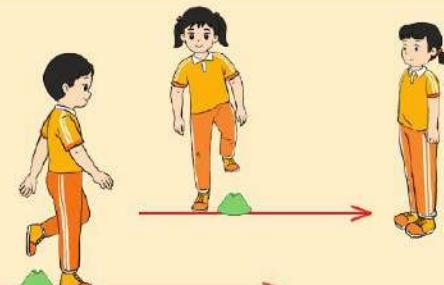
b



a



c





Trò chơi bổ trợ kĩ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Vượt chướng ngại vật"



### VẬN DỤNG

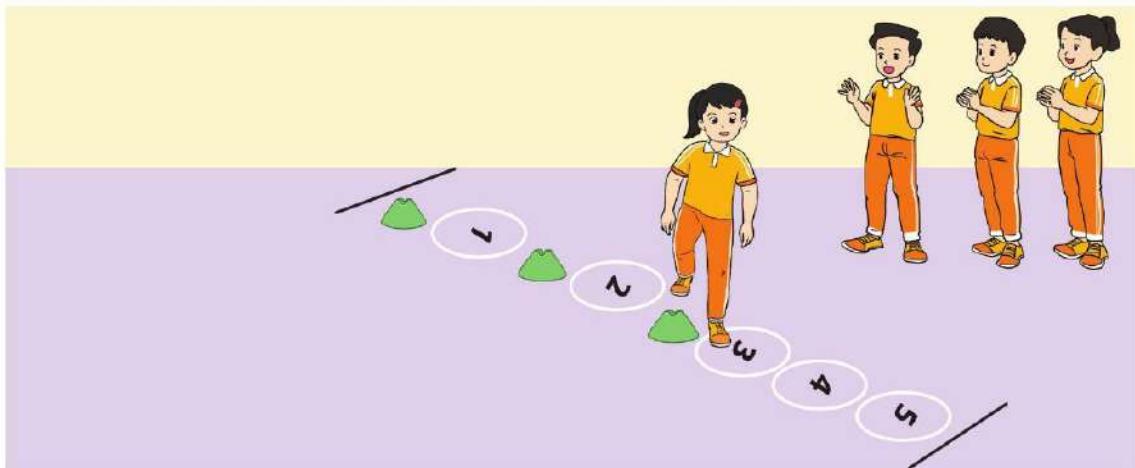
- 1 Hình nào dưới đây thể hiện đúng động tác di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến? Em hãy thực hiện động tác đúng.



Hình 1

Hình 2

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



## Bài 2

# DI CHUYỂN VƯỢT CHƯỜNG NGẠI VẬT CAO



## 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.



MỞ ĐẦU

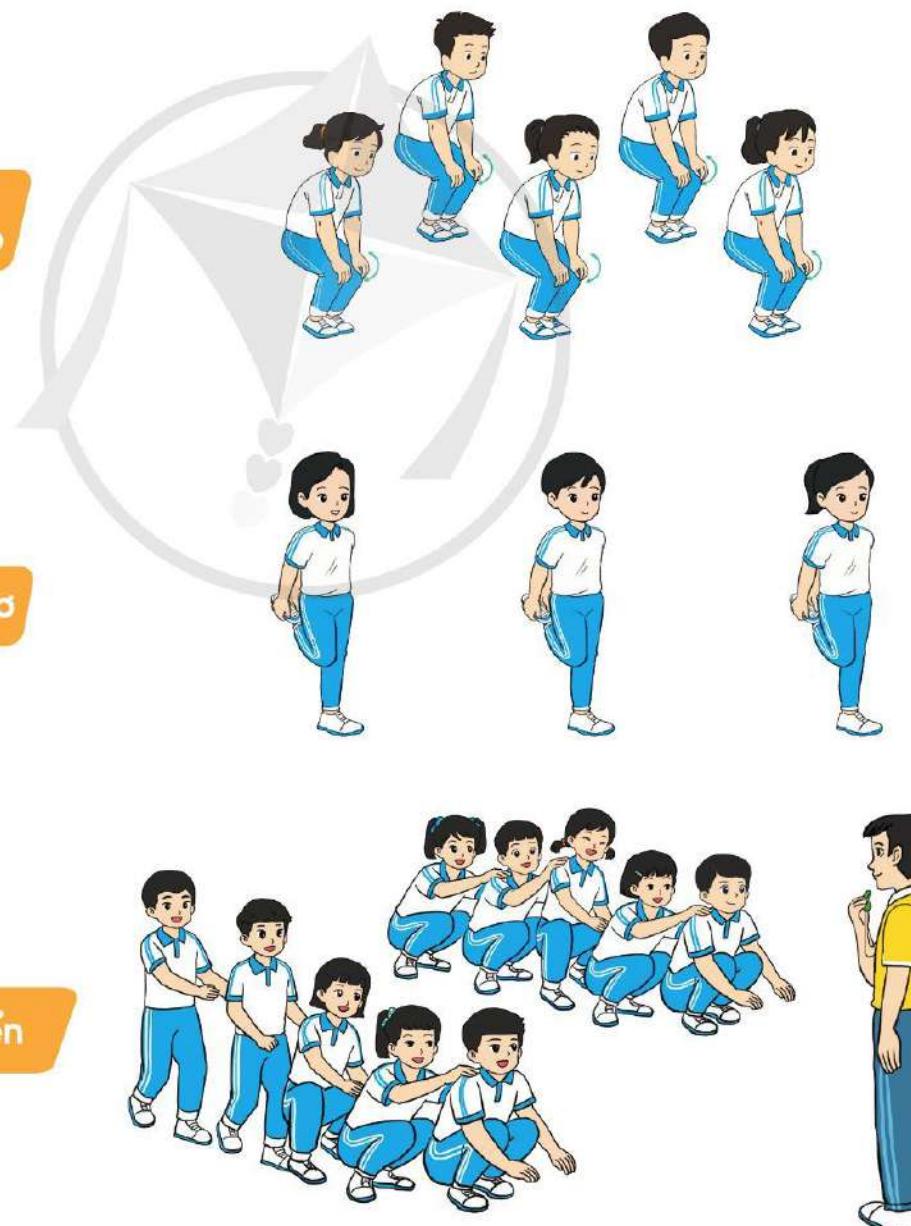
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

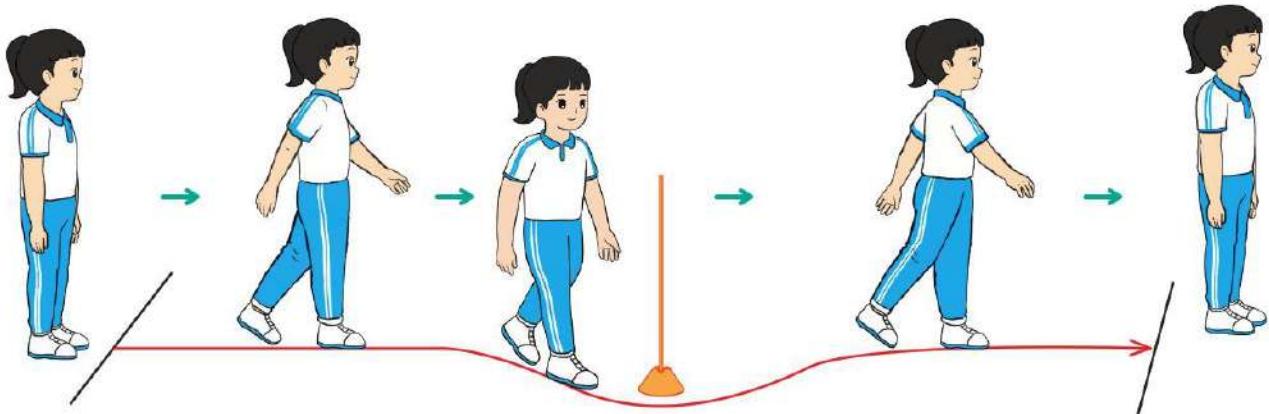
Sóng biển





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Di chuyển vượt một chướng ngại vật cao

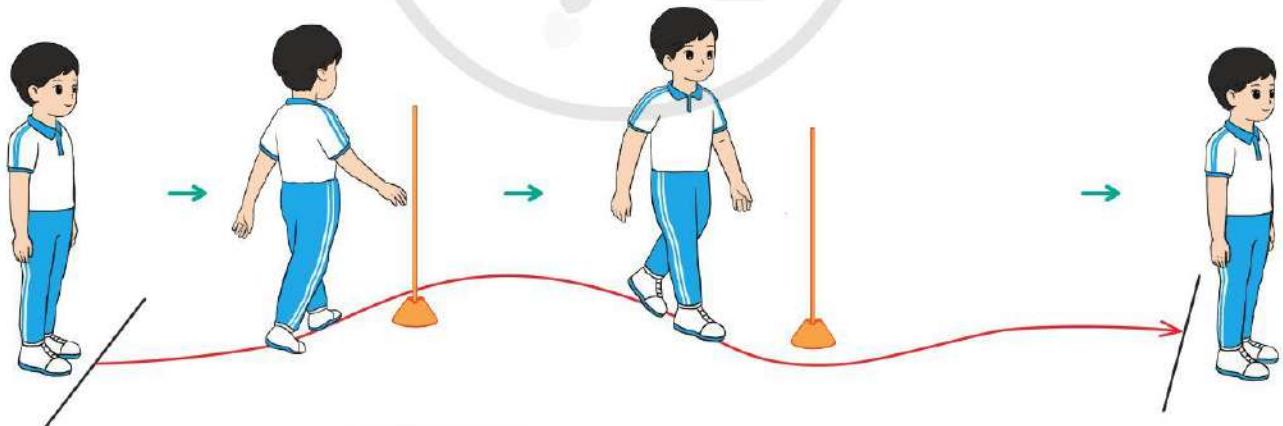


**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**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 Di chuyển vượt nhiều chướng ngại vật cao



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

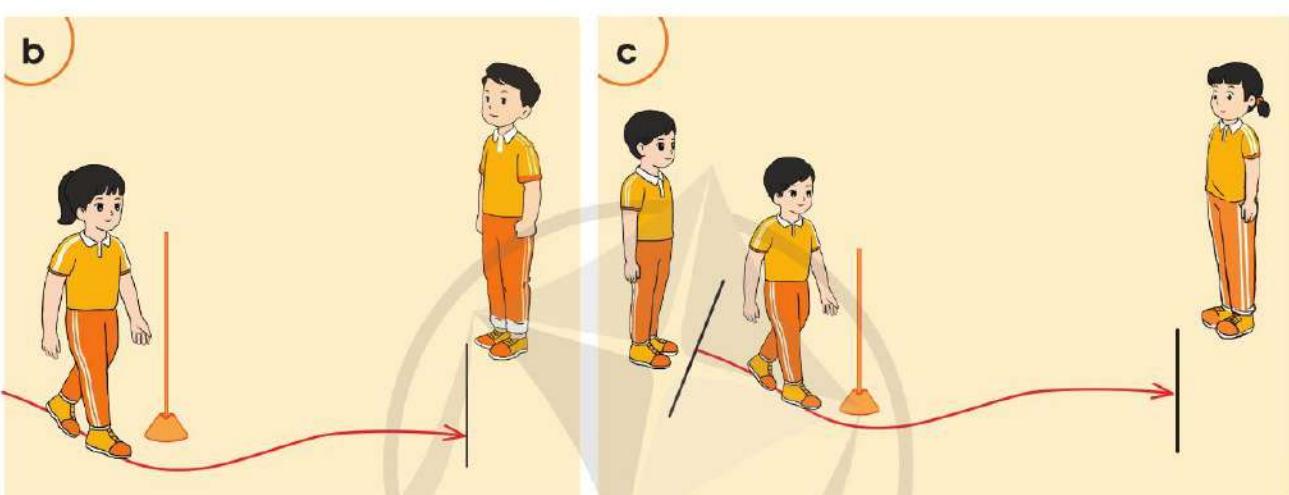
**Động tác:**  
Đi thường về trước, khi gặp các chướng ngại vật cao lần lượt đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.



## 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 phản xạ

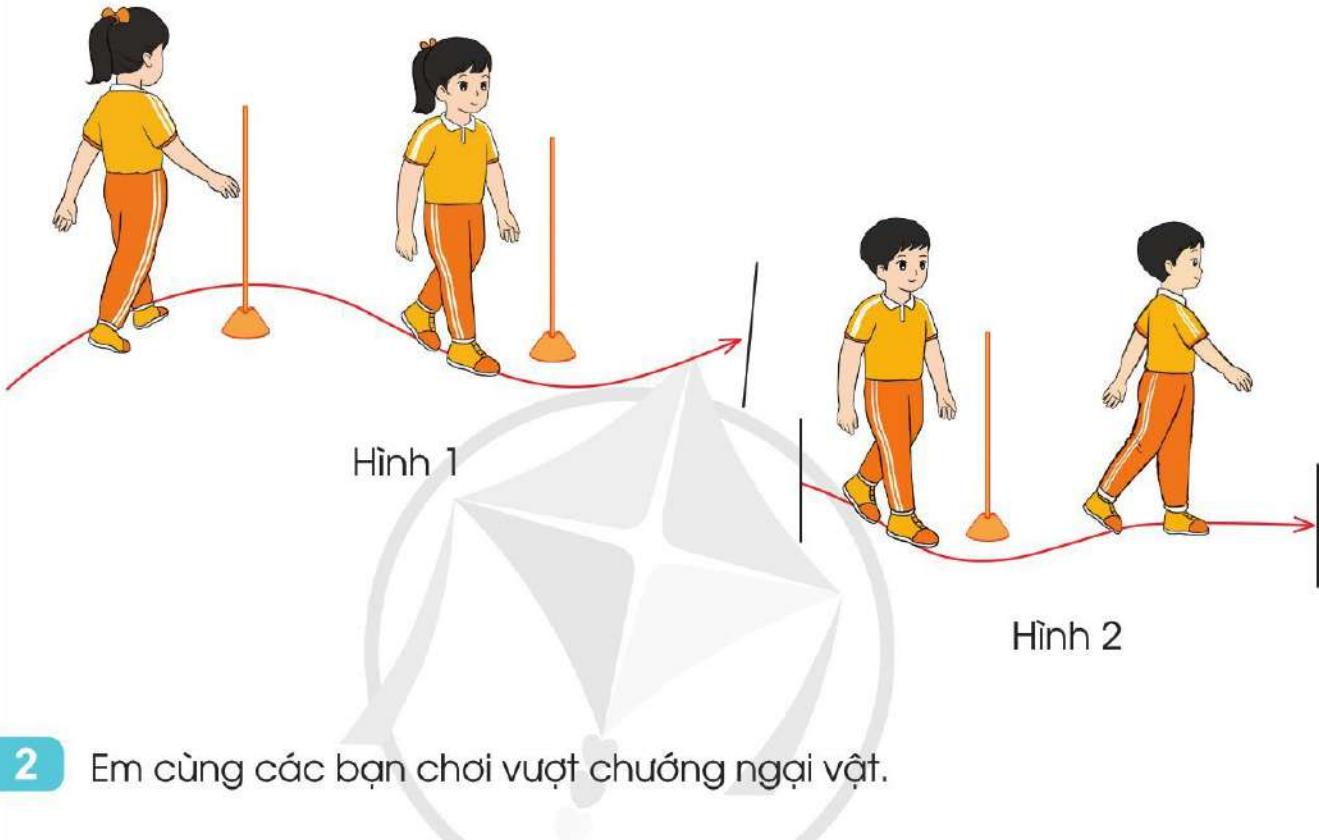
Trò chơi: "Lăn bóng bằng tay vượt vật cản"



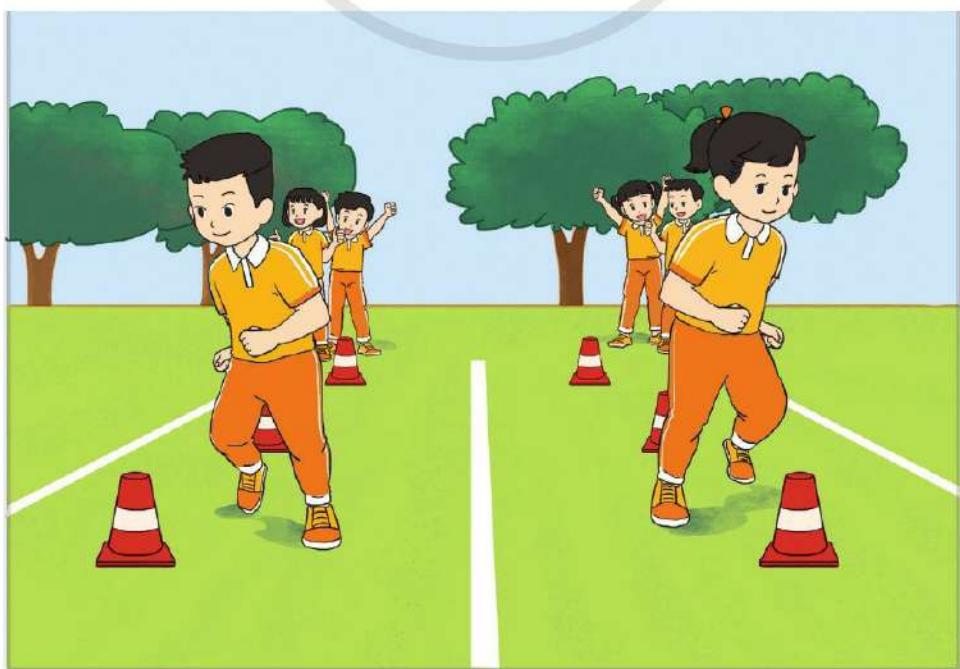


## VÂN DỤNG

- 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 DI CHUYỂN VƯỢT QUA CÁC CHƯỜNG NGẠI VẬT KHÁC NHAU



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

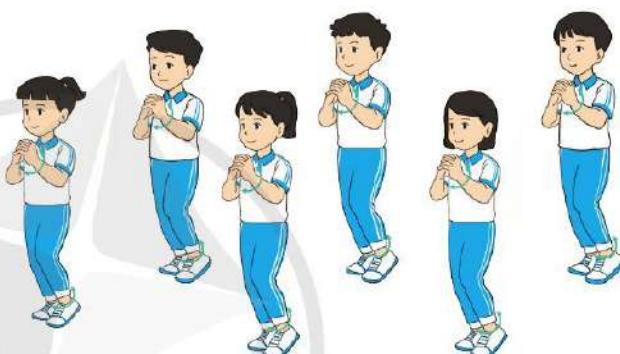
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau; tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

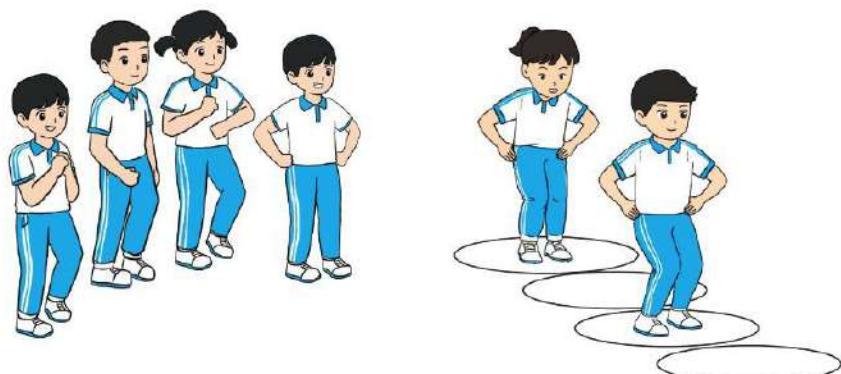


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

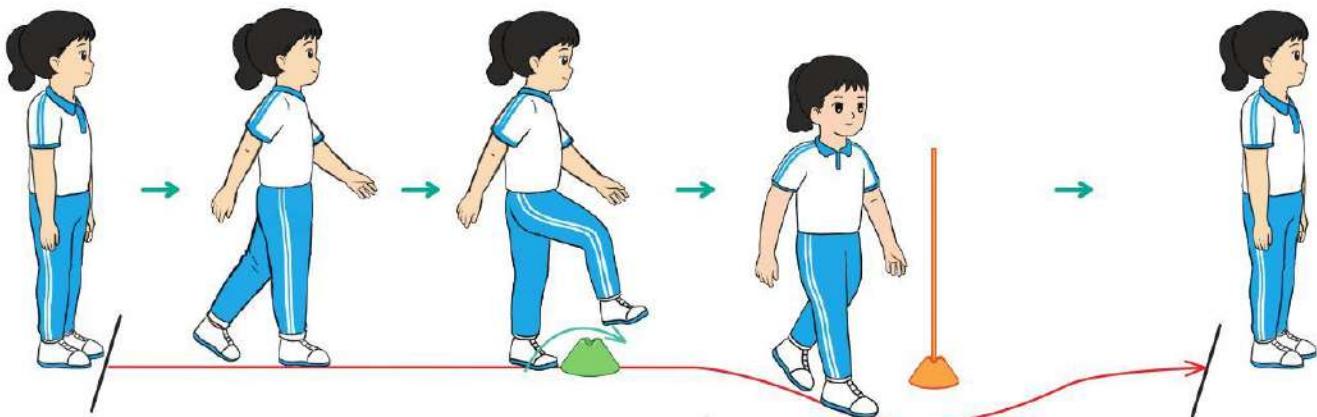
Bật cóc qua  
vòng tròn





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước tiến và vượt chướng ngại vật cao

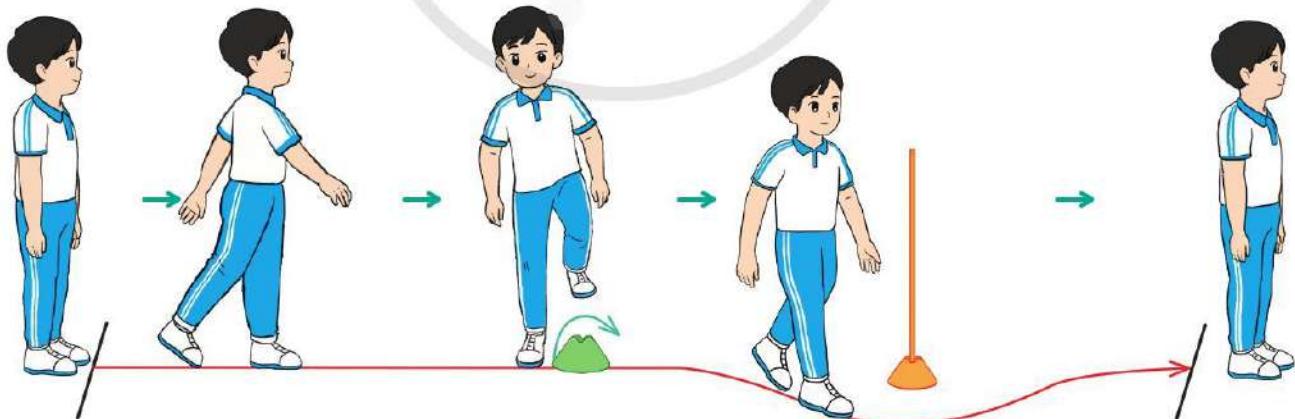


**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

**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.

### 2 Phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật thấp với động tác bước ngang và vượt chướng ngại vật cao



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng tự nhiên.

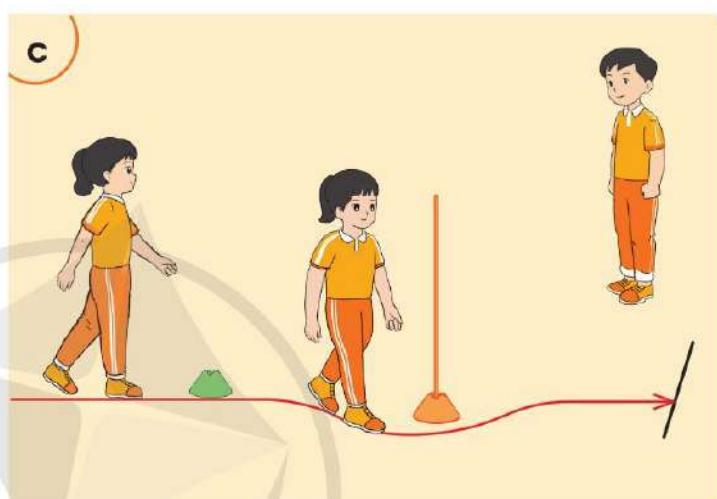
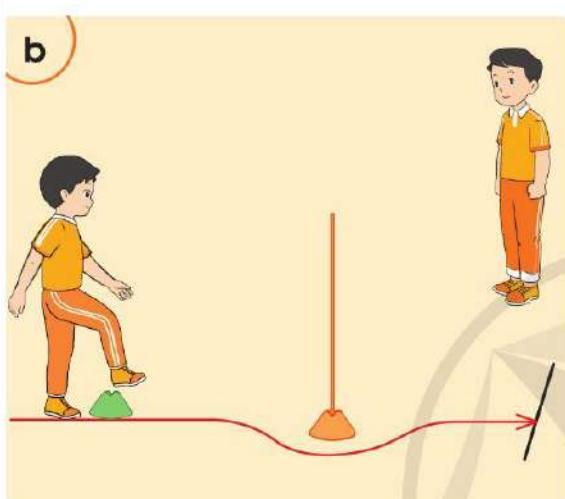
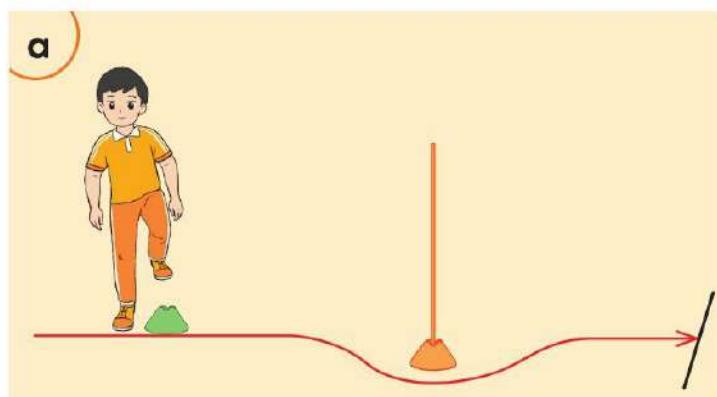
**Động tác:** Đi thường về trước, khi gặp chướng ngại vật thấp thì xoay người bước ngang qua, rồi xoay người theo hướng di chuyển tiếp tục đi thường khi gặp chướng ngại vật cao thực hiện đi vòng qua, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn đường đi; sau đó đi thường về đích.

**Kết thúc:**  
Về tư thế chuẩn bị.

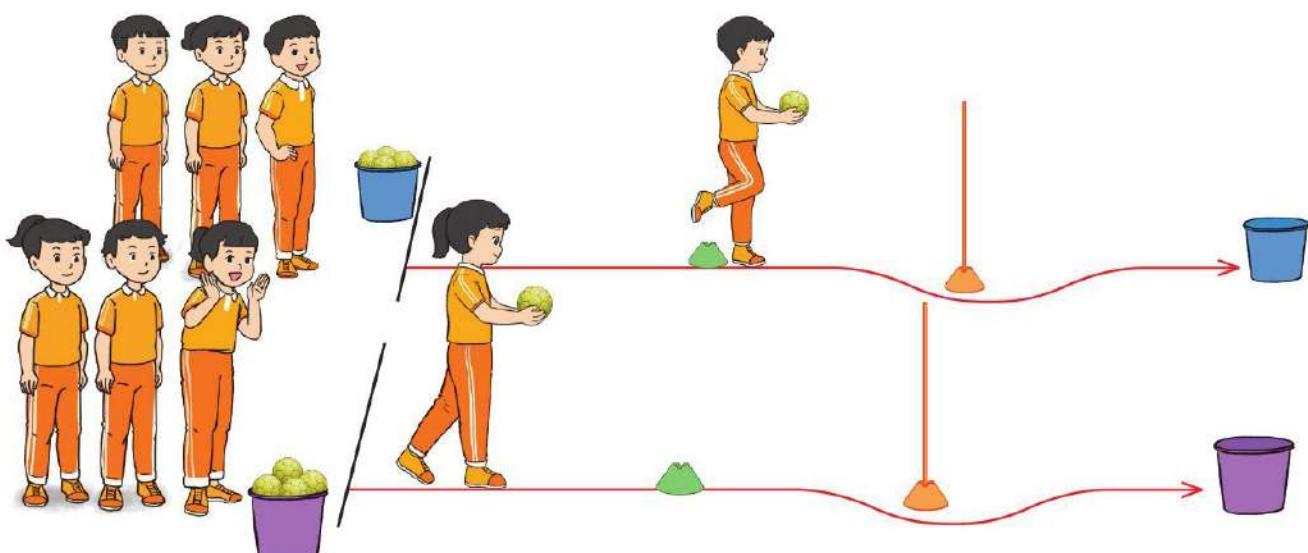


## LUYỆN TẬP

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



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Chuyển 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 khoá.



## Bài 4

# TẠI CHỖ TUNG VÀ BẮT BÓNG HAI TAY



## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

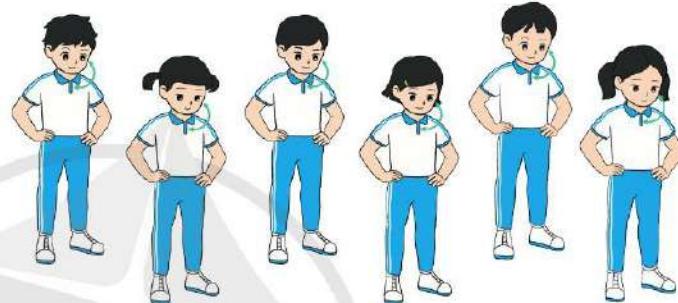
- Biết và thực hiện được động tác tại chỗ tung và bắt bóng hai tay.
- Tự giác, tích cực và trung thực trong tập luyện.



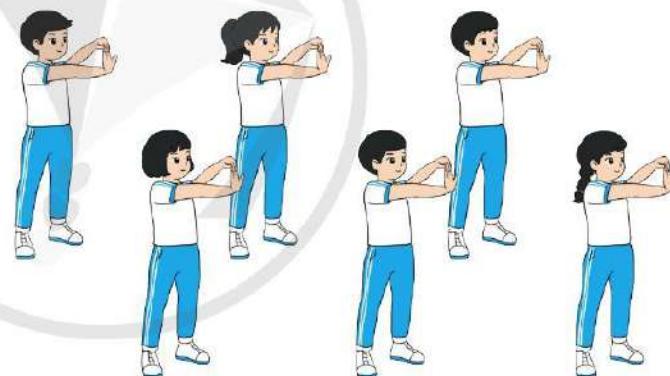
### MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

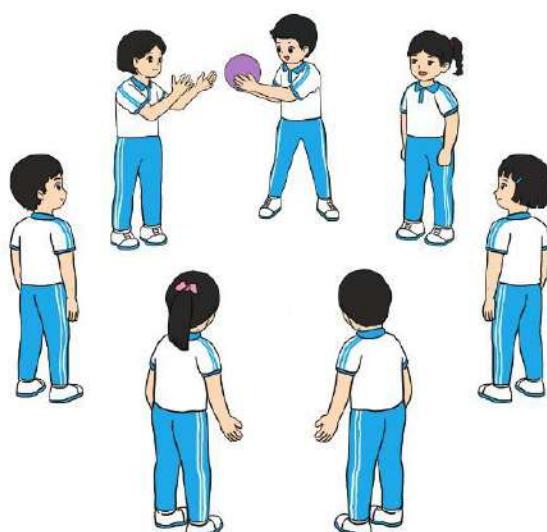


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

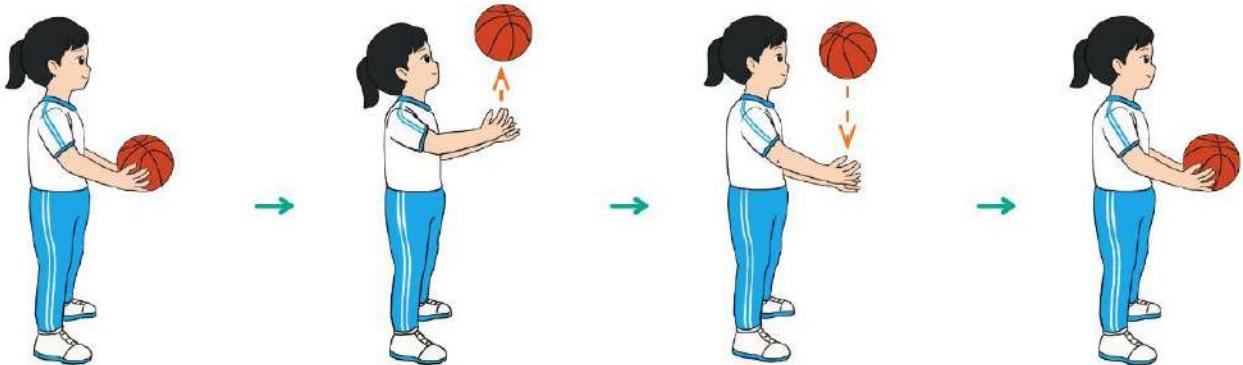
Chuyển bóng  
vòng tròn





## KIẾN THỨC MỚI

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



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng trước bụng.

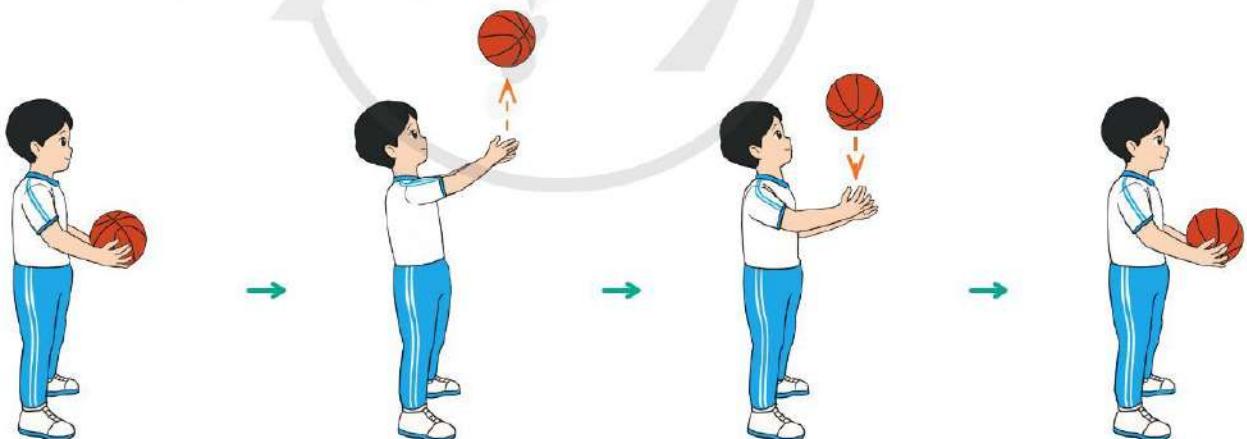
#### Động tác

**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 chõ 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.



## LUYỆN TẬP

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

a



b



c



Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

Trò chơi: "Tung và bắt bóng tinh số lần"





## VẬN DỤNG

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

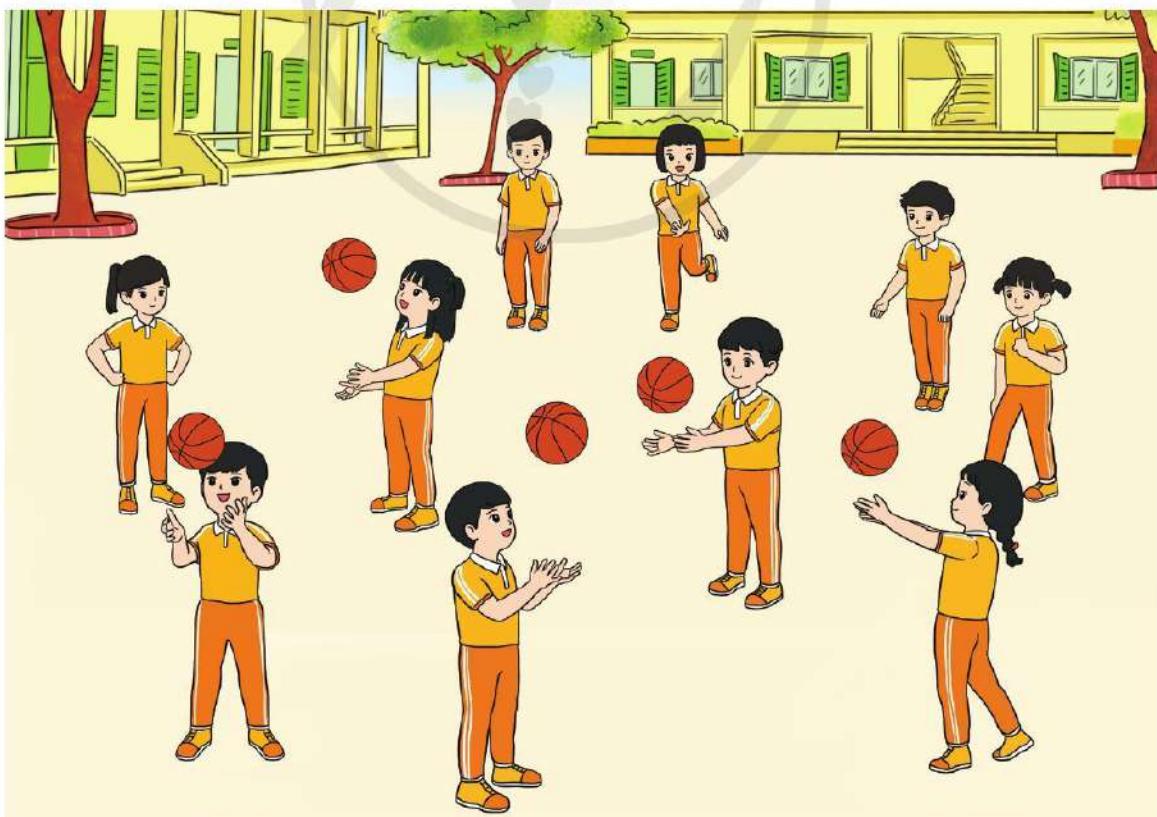


Hình 1



Hình 2

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



## Bài 5

# TAI 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

Xoay  
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

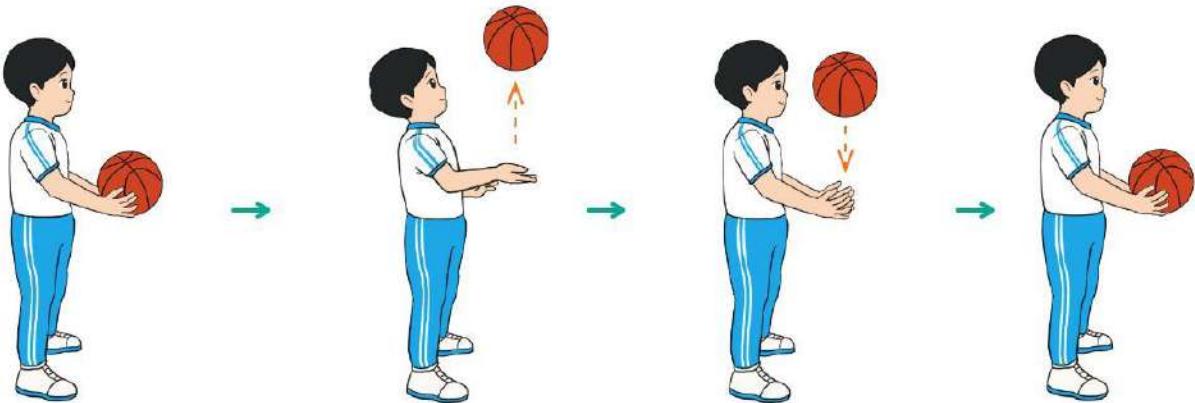
Số chẵn,  
số lẻ





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 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

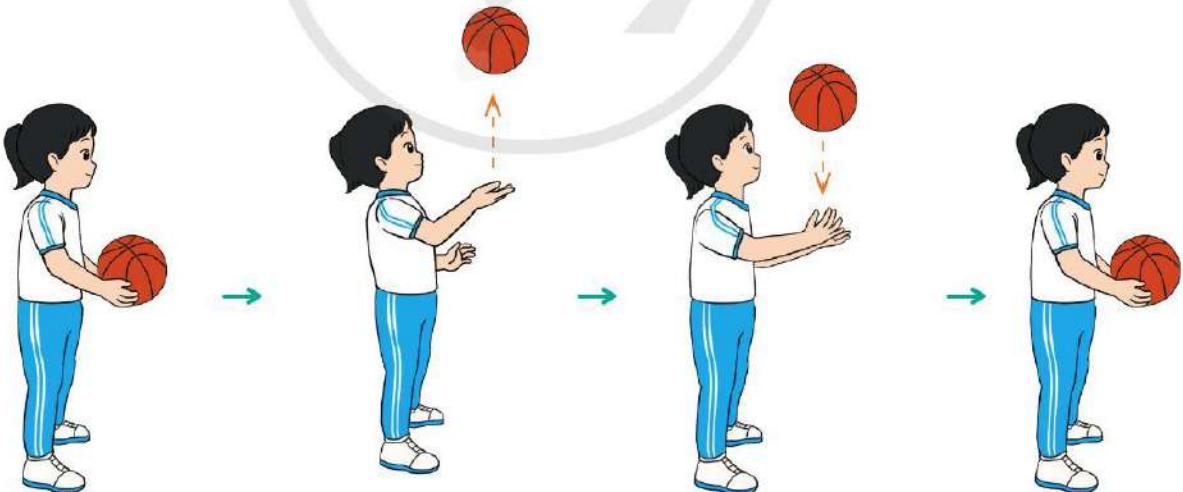
**Bước 1:** Chuyển  
bóng về một tay,  
tung bóng lên cao  
trước mặt, mắt nhìn  
theo bóng.

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

#### Kết thúc:

Về tư thế  
chuẩn bị.

### 2 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.

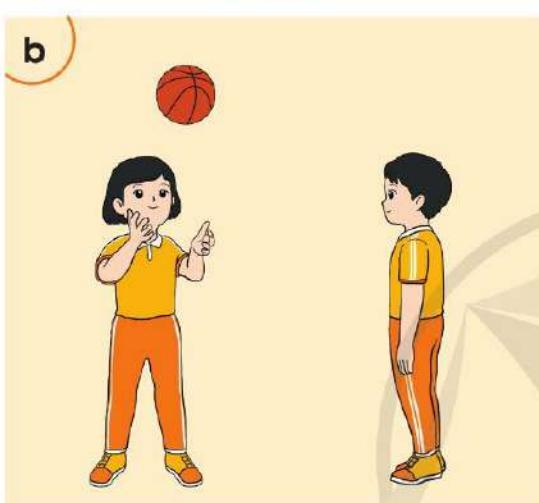
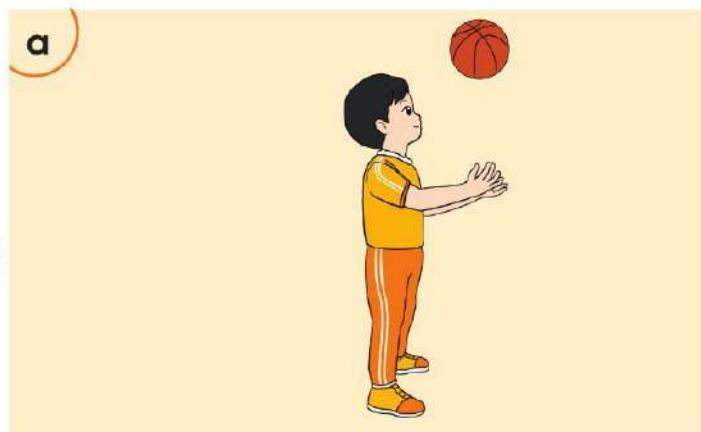
#### Kết thúc:

Về tư thế  
chuẩn bị.

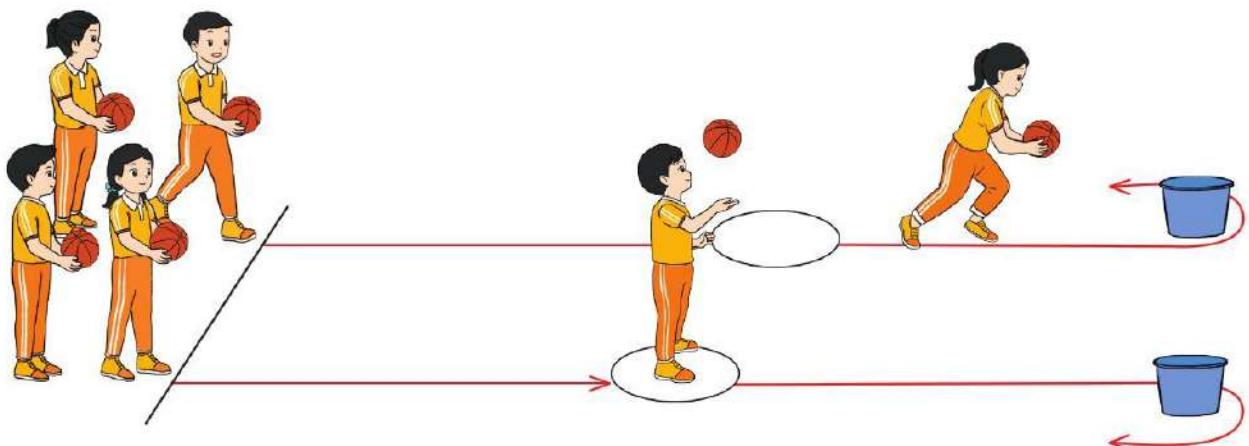


## LUYỆN TẬP

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



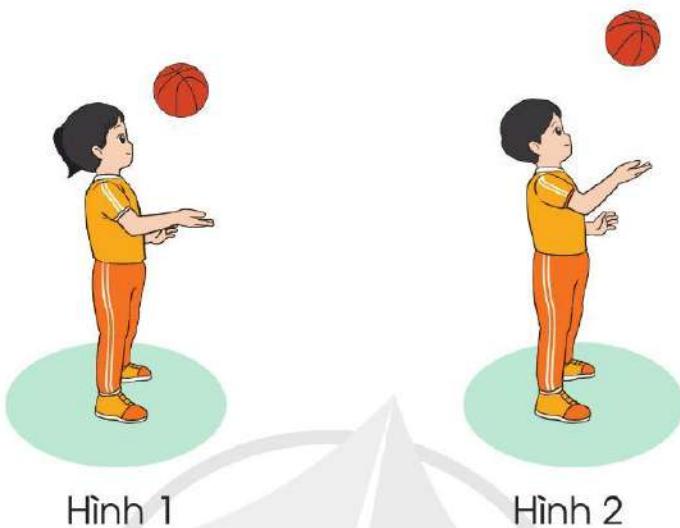
Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Đứng trong vòng tròn tung và bắt bóng"



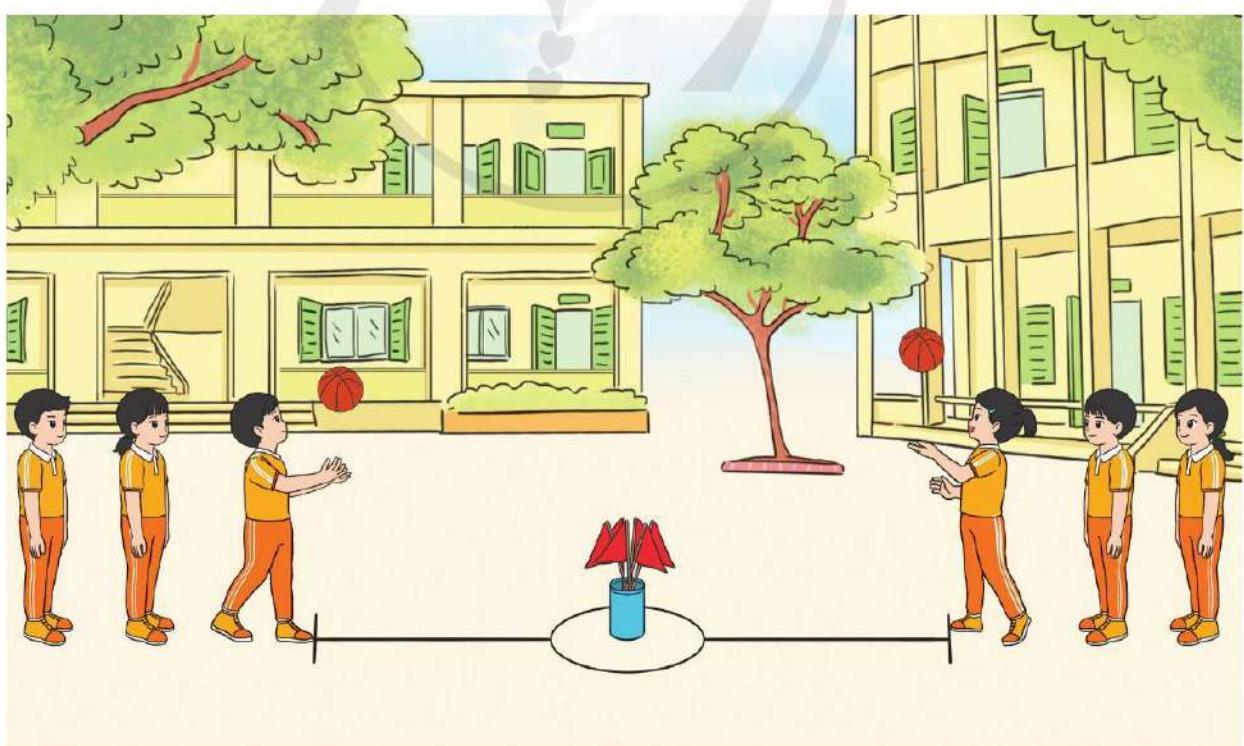


## VẬN DỤNG

- 1 Hình nào dưới đây thể hiện động tác tại chõ 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.



MỞ ĐẦU

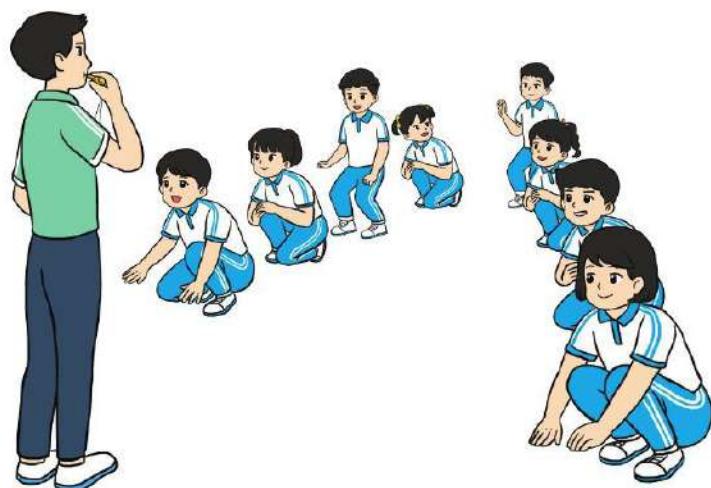
Khởi động

Xoay các khớp



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

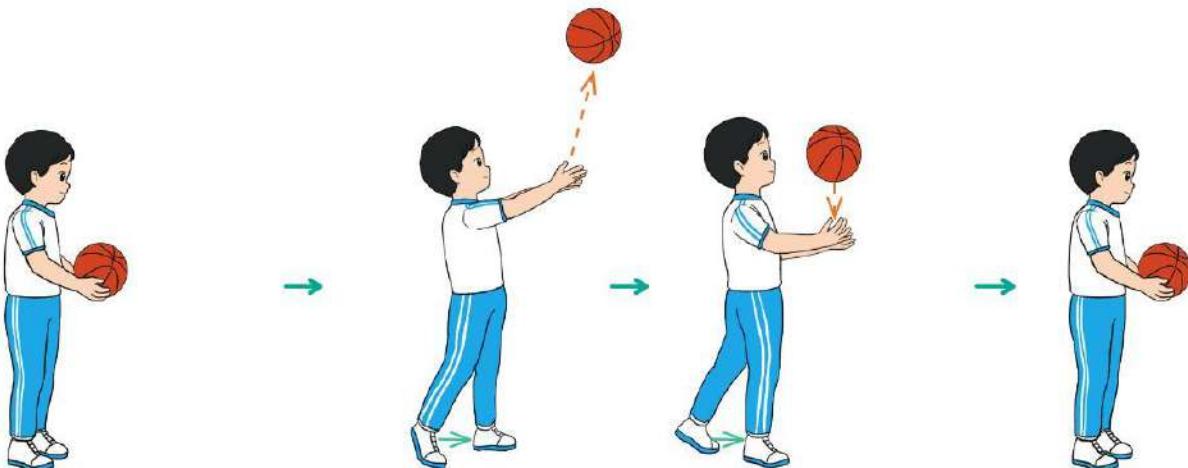
Đứng, ngồi  
theo hiệu lệnh





## KIẾN THÚC MỚI

### 1 Di 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

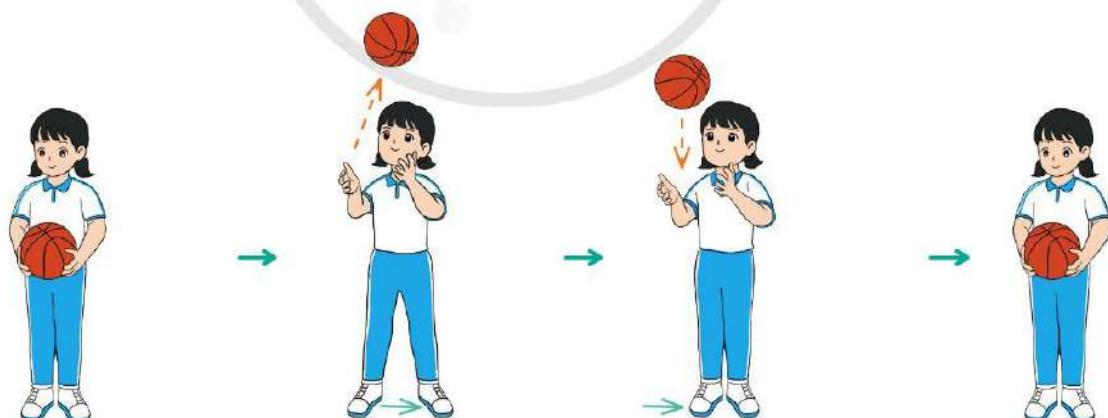
**Bước 1:** Di theo  
hướng thẳng, hai  
tay tung bóng lên  
cao theo hướng  
di chuyển, mắt  
nhìn theo bóng.

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

#### Kết thúc:

Về tư thế  
chuẩn bị.

### 2 Di 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:** Di chuyển  
sang ngang, hai  
tay tung bóng lên  
cao theo hướng  
di 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.

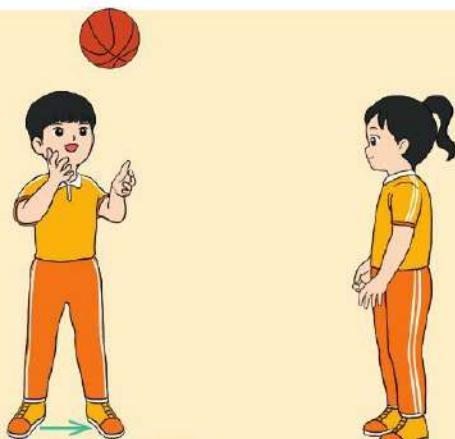


## LUYỆN TẬP

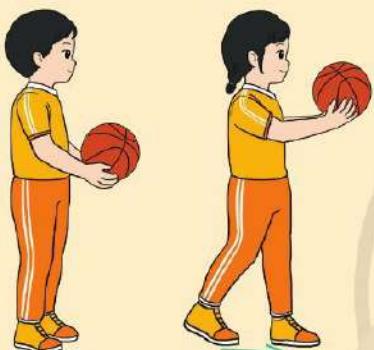
a



b



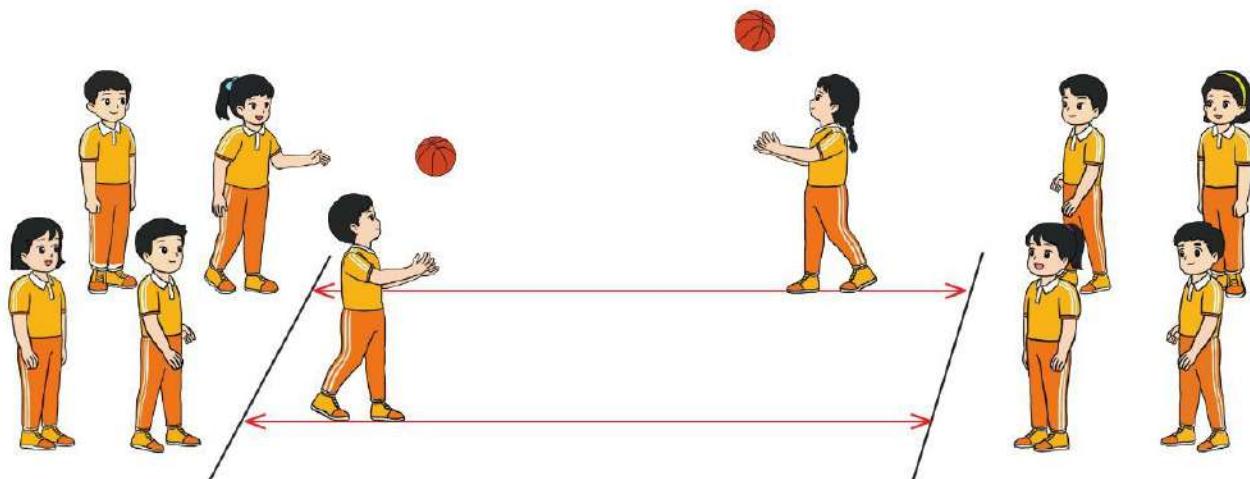
c



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



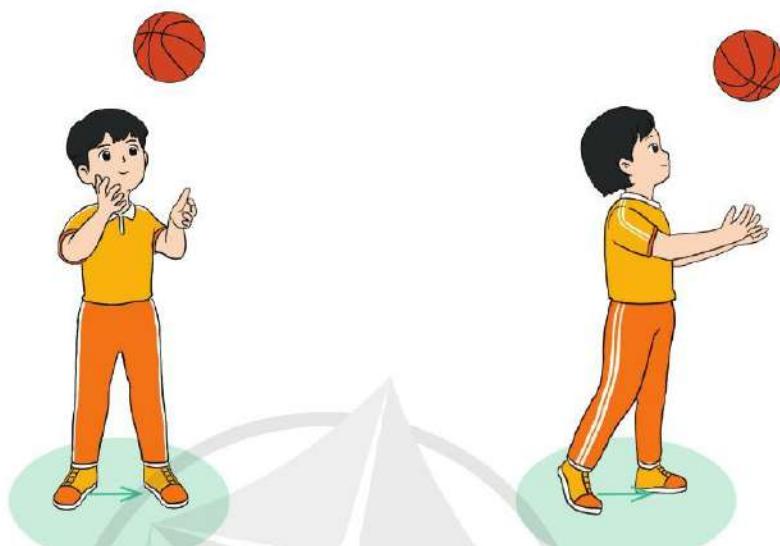
Trò chơi bổ trợ kĩ năng vận động và phản xạ  
Trò chơi: "Chuyển bóng tiếp sức"





## VẬN DỤNG

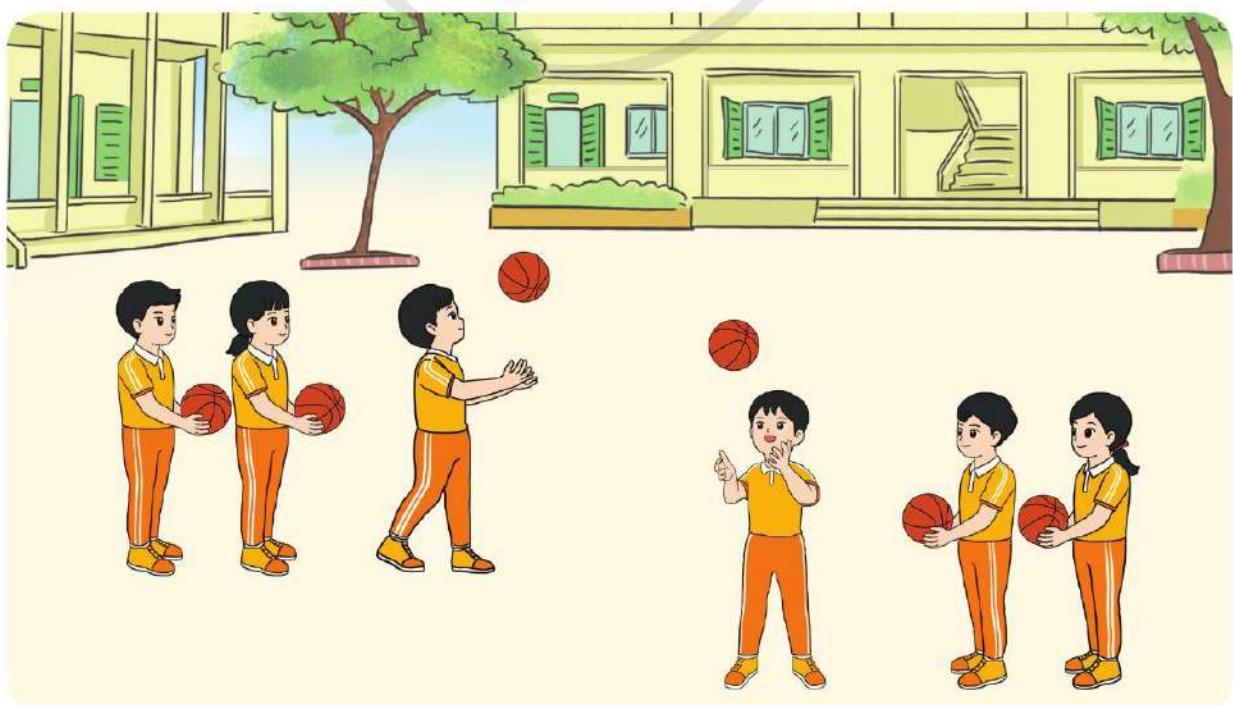
1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác trong các hình dưới đây.



Hình 1

Hình 2

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



# PHẦN 3

# THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề

1

BÓNG ĐÁ



Bài 1

LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

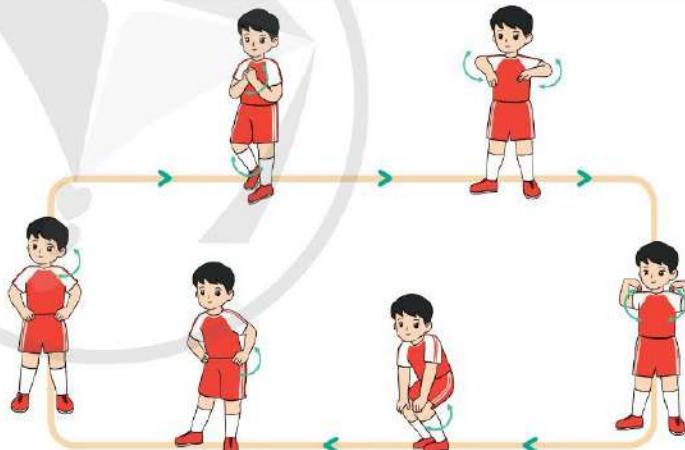
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng và đá bóng.
- Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

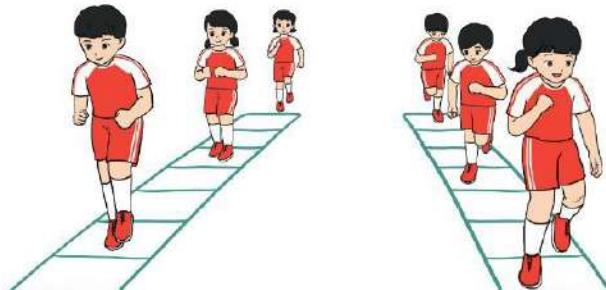


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

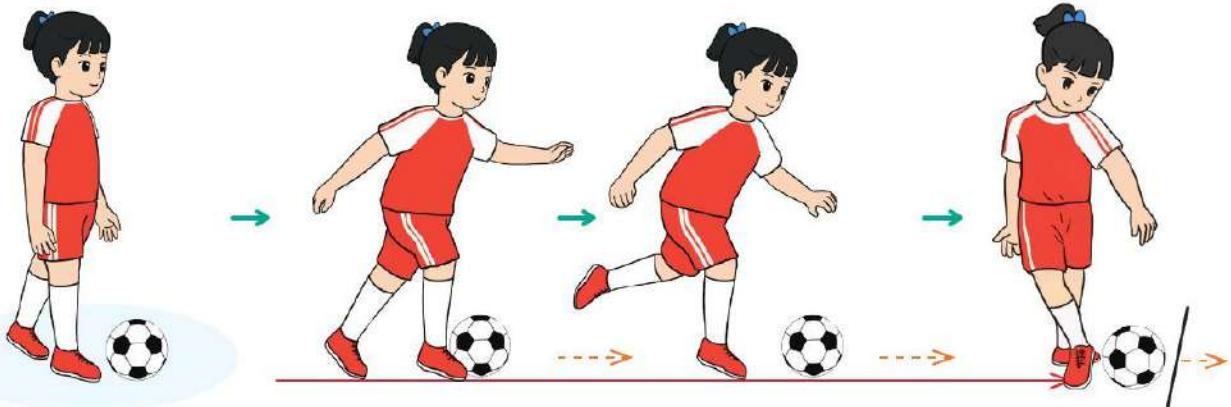
Chạy theo  
nấc thang





## KIẾN THỨC MỚI

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



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước – chân sau, bóng đặt phía trước.

#### Động tác:

Dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng, đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.

### 2 ▶ Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển luồn vật chuẩn và đá bóng



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân trước – chân sau, bóng đặt phía trước.

#### Động tác:

Dẫn bóng di chuyển luồn qua vật chuẩn, đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.



## LUYỆN TẬP

a



b



c

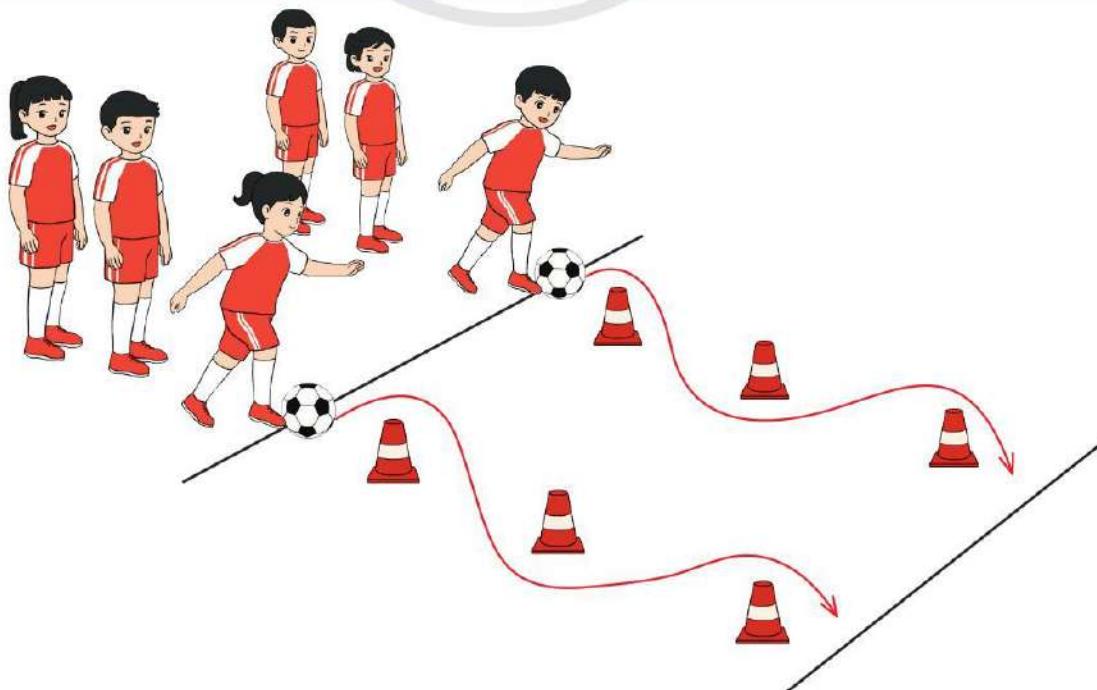


- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi: "Dẫn bóng về đích"





## VÂN DỤNG

- 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 dẫn bóng để nâng cao sức khoẻ và khả năng vận động.



## Bài 2

# LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐỔ BÓNG VÀ DẪN BÓNG



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



Khởi  
động

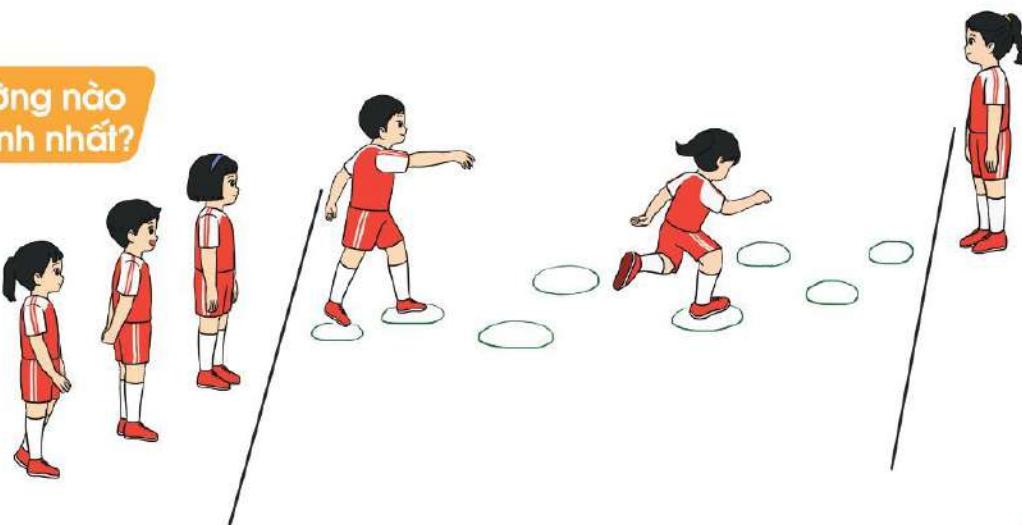
Xoay  
các khớp



Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Đường nào  
nhanh nhất?





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 > Làm quen đỡ bóng bằng bàn chân



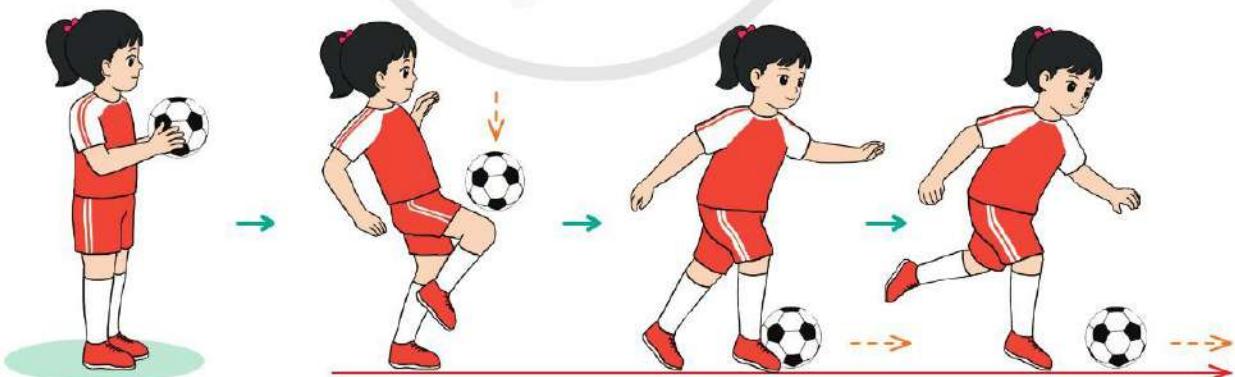
#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

#### Động tác:

Thả bóng, đồng thời nâng bàn chân thuận  
đỡ bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện  
giữ bóng bằng bàn chân.

### 2 > Làm quen phối hợp đỡ bóng bằng đùi và dẫn bóng



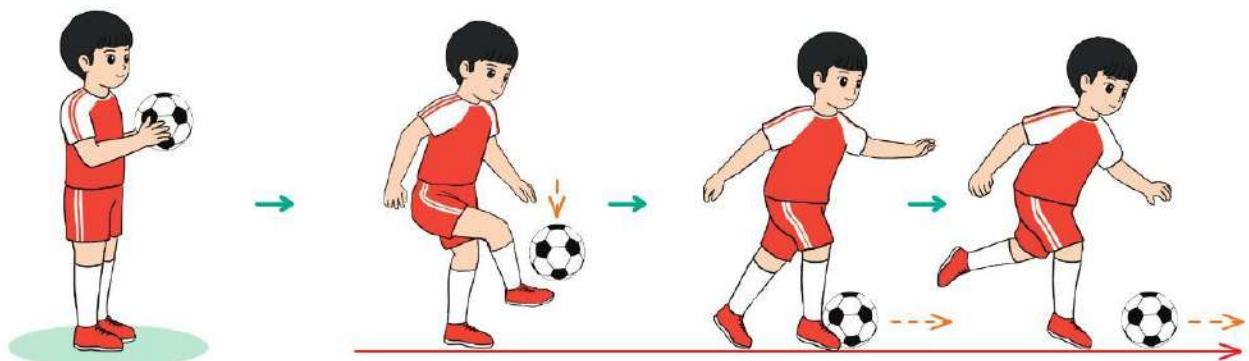
#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

#### Động tác:

Thả bóng, đồng thời nâng đùi chân thuận  
đỡ bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện  
dẫn bóng di chuyển về trước.

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



#### Tư thế chuẩn bị:

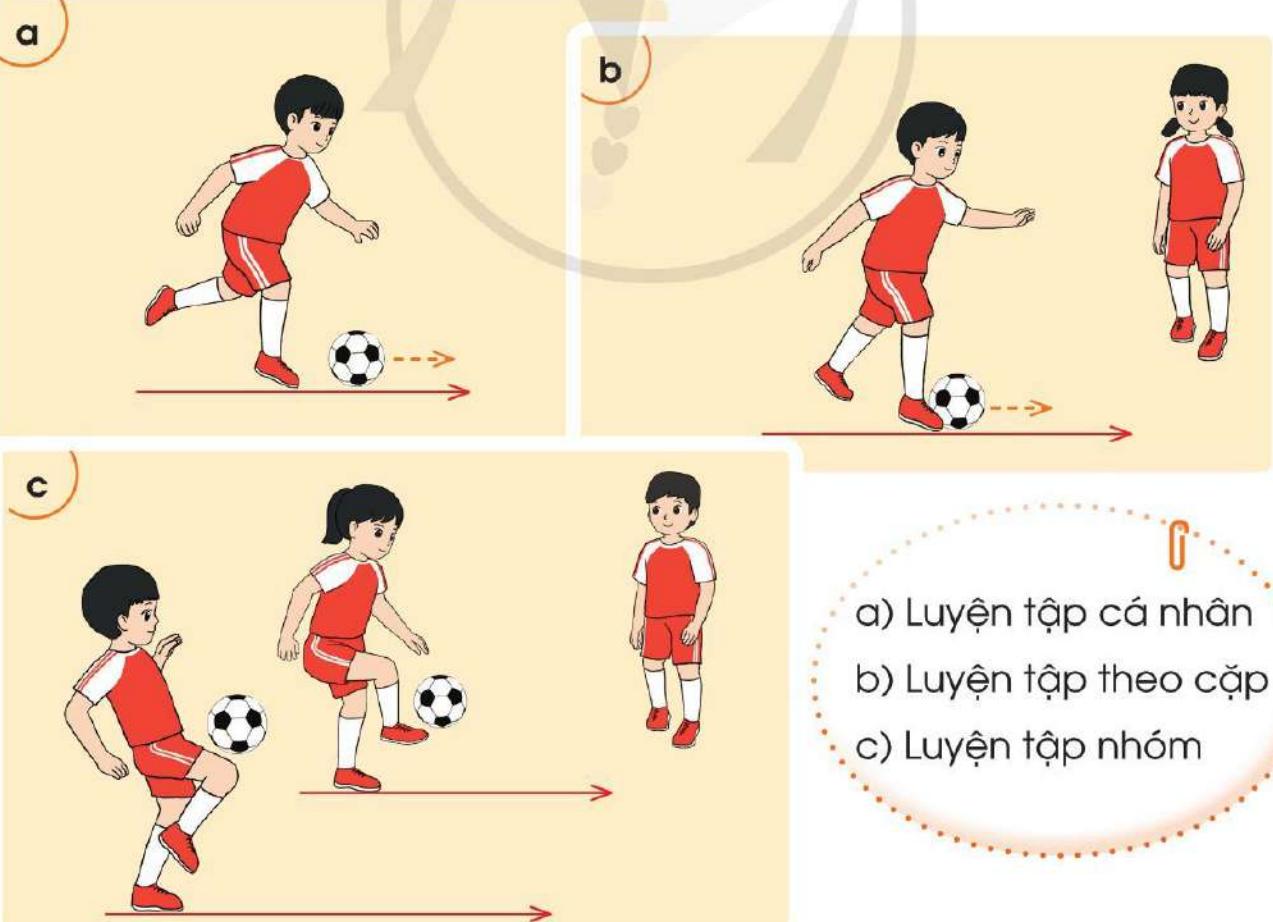
Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

#### Động tác:

Thả bóng, đồng thời nâng bàn chân thuận  
đỡ bóng. Khi bóng rời xuống đất, thực hiện  
dẫn bóng di chuyển về trước.



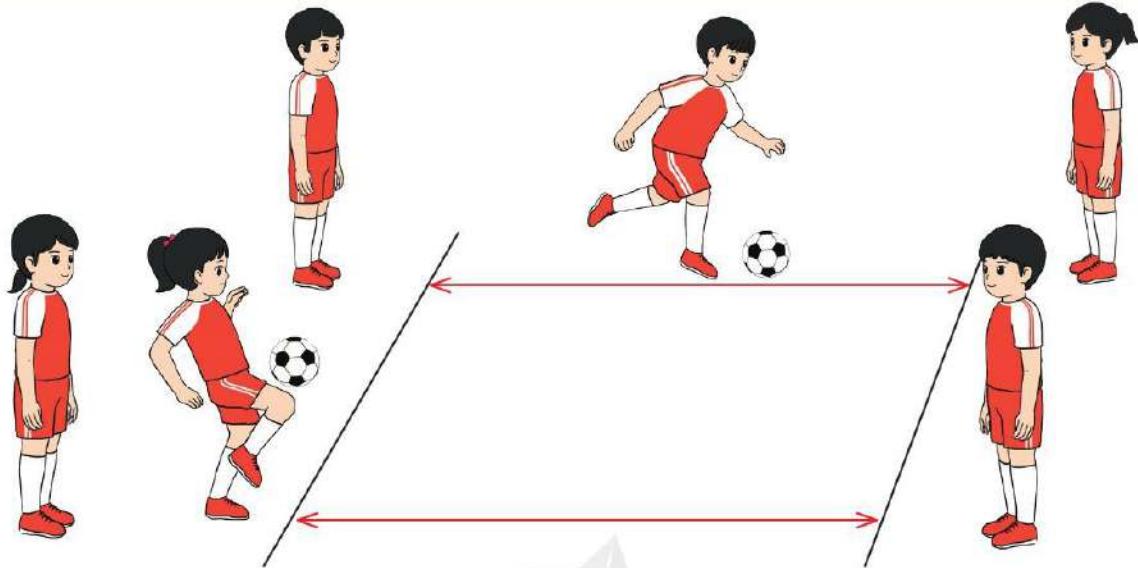
#### LUYỆN TẬP



- 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: "Đỡ và dẫn bóng đổi 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 khoẻ.



### Bài 3

## LÀM QUEN PHỐI HỢP ĐỔ BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



MỞ ĐẦU

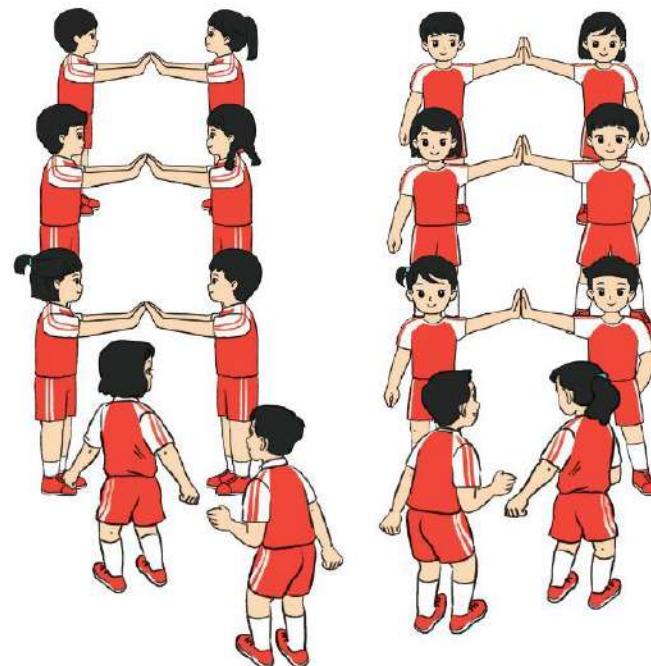
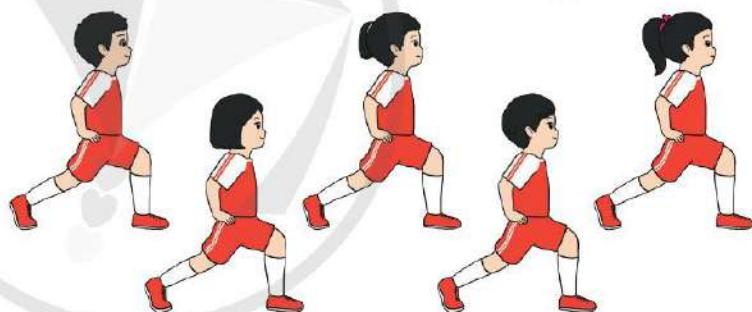
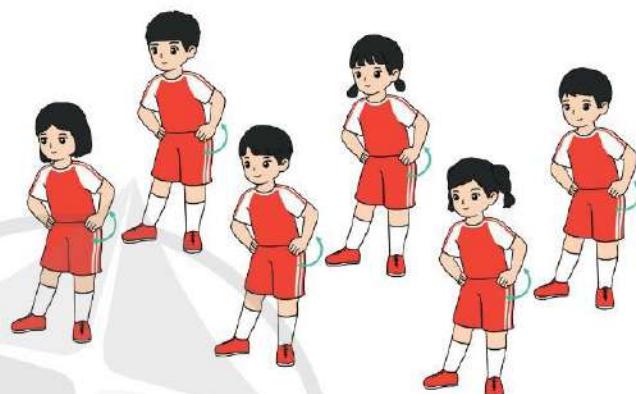
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

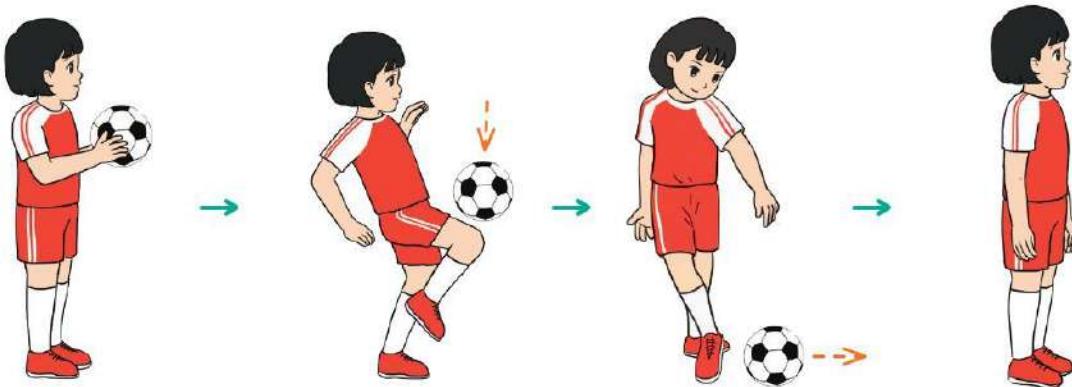
Qua  
đường hầm





## KIẾN THỨC MỚI

### 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.

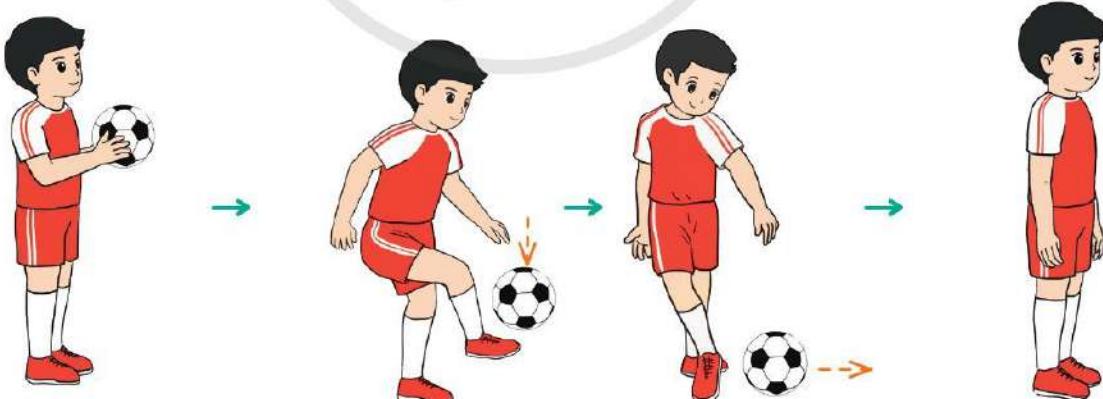
#### Động tác:

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

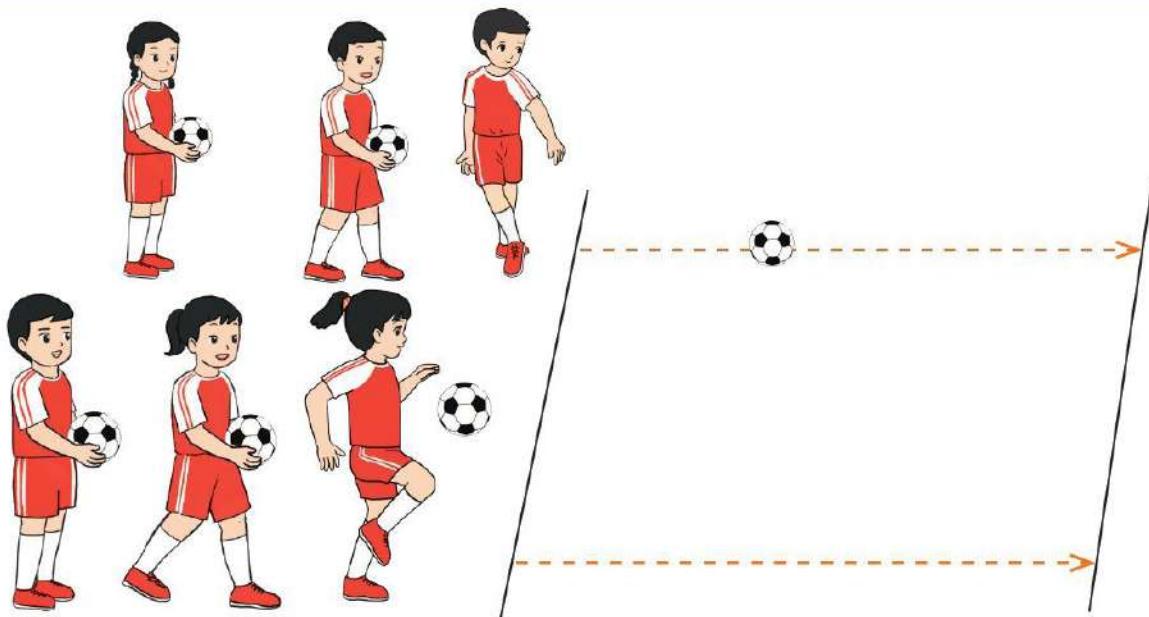


i

- 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: "Đỡ và đá bóng qua đích"





## VẬN DỤNG

- 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 khoá.



## 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

#### Xoay các khớp

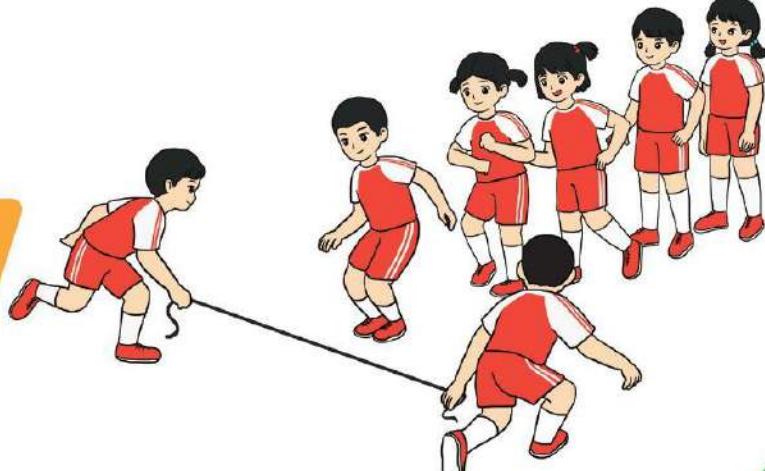


#### Kéo dãn cơ



#### Trò chơi bổ trợ khởi động

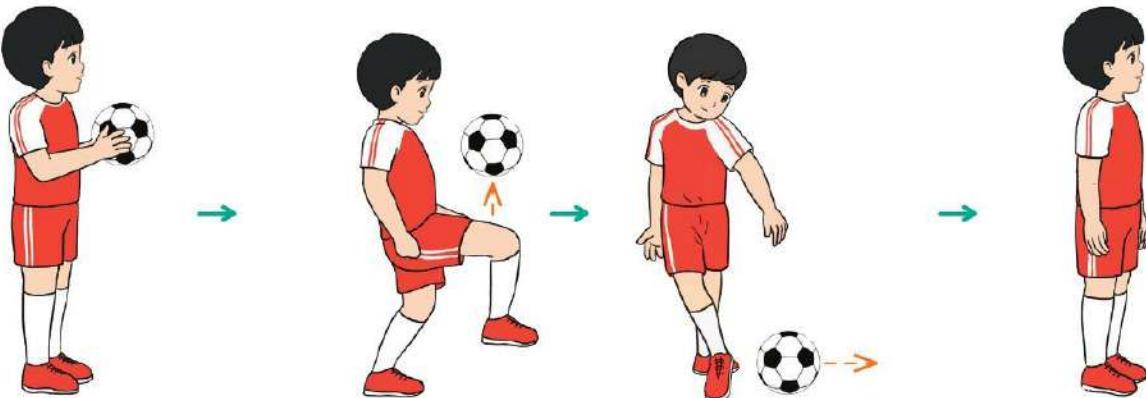
#### Nhảy vượt sóng





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 ▶ Làm quen phối hợp tâng bóng bằng đùi và đá bóng



#### Tư thế chuẩn bị:

Đứng tự nhiên,  
hai tay cầm bóng  
trước ngực.

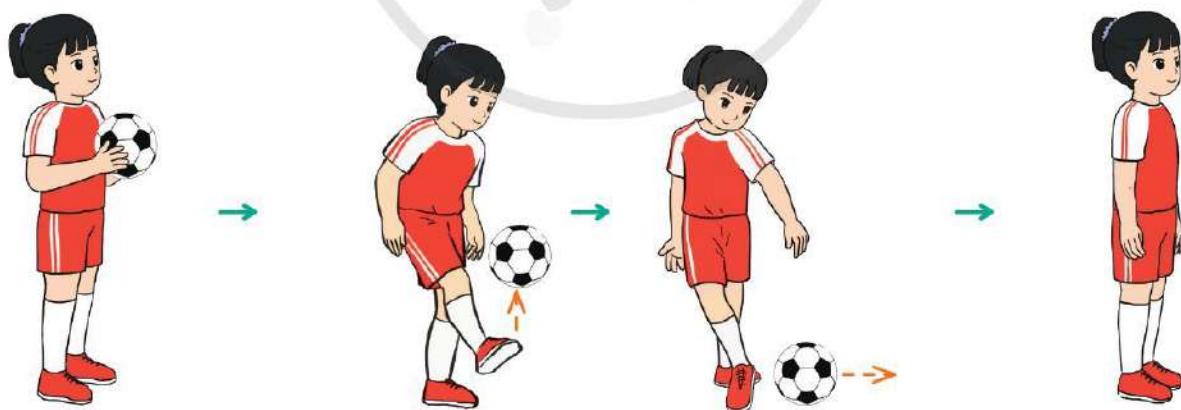
#### Động tác:

Thả bóng, đồng thời nâng đùi chân thuận tâng bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện đá bóng.

#### Kết thúc:

Đứng tự nhiên.

### 2 ▶ Làm quen tâng 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 tâng bóng. Khi bóng rơi xuống đất, thực hiện đá bóng.

#### Kết thúc:

Đứng tự nhiên.



## LUYỆN TẬP

a



b



c

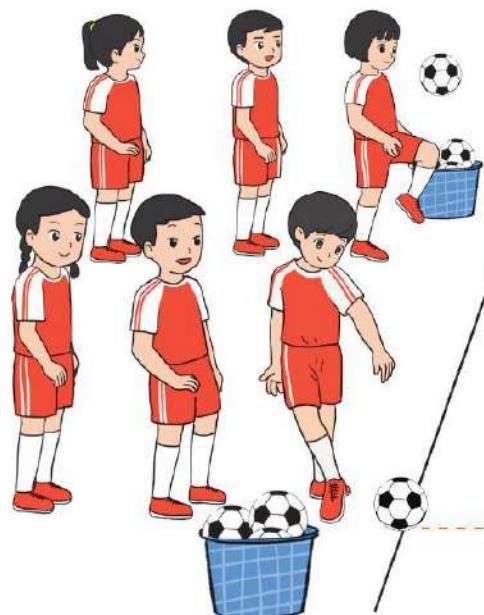


- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập theo cặp
- c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi: "Toss and kick the ball over the wall"





## VẬN DỤNG

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 khoẻ.



## Chủ đề **2**

# BÓNG RỔ

### Bài 1

## LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG DI CHUYỂN VÀ DẪN (NHỒI) BÓNG TẠI CHỖ



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

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



MỞ ĐẦU

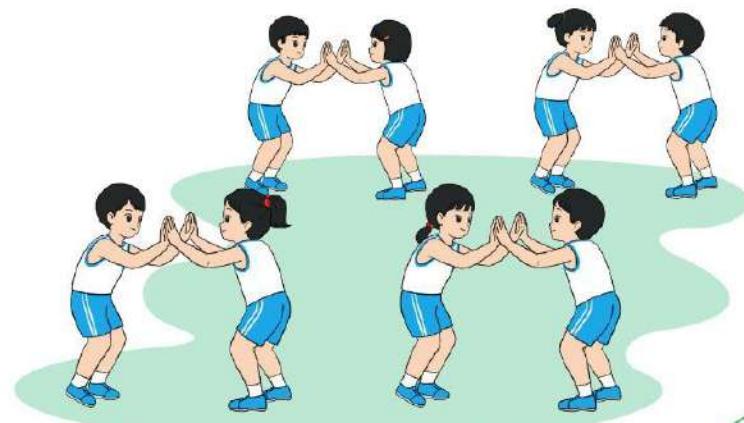
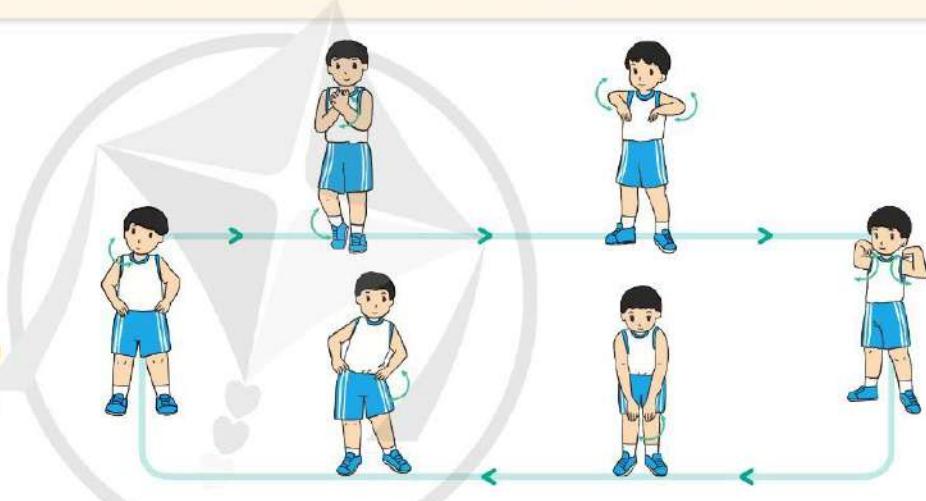
Khởi  
động

Xoay  
các khớp

Kéo dãn cơ

Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

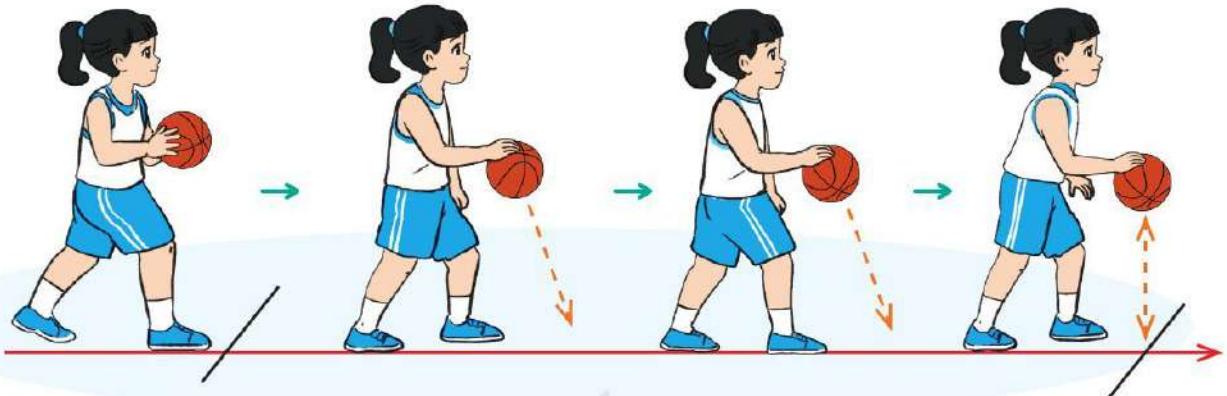
Đứng lên,  
ngồi xuống  
vỗ tay





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 > Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ



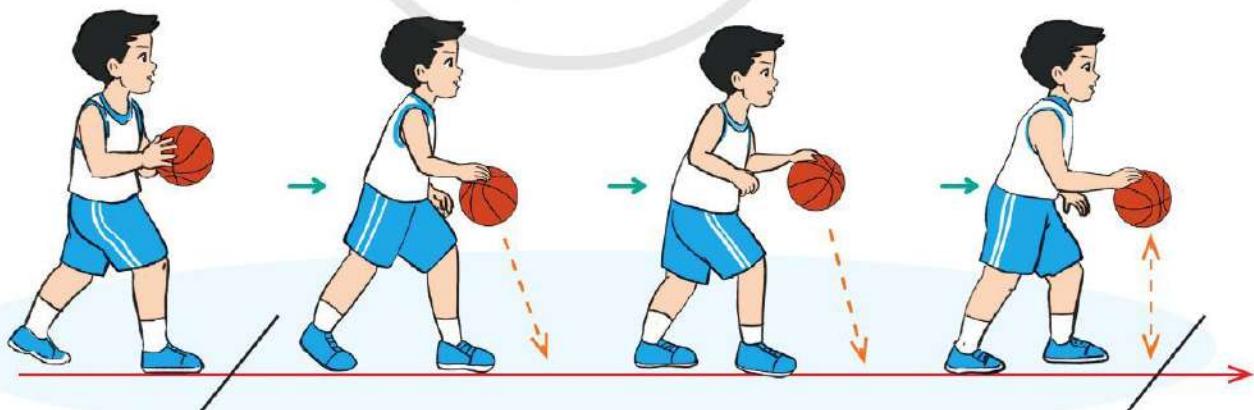
#### Tư thế chuẩn bị:

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

#### Động tác:

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

### 2 > Làm quen phối hợp dẫn bóng đổi tay di 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 di chuyển về trước, đến vạch dẫn bóng tại chỗ. Sau đó, tiếp tục thực hiện nhu trước.



## LUYỆN TẬP

a



b



c



a) Luyện tập cá nhân

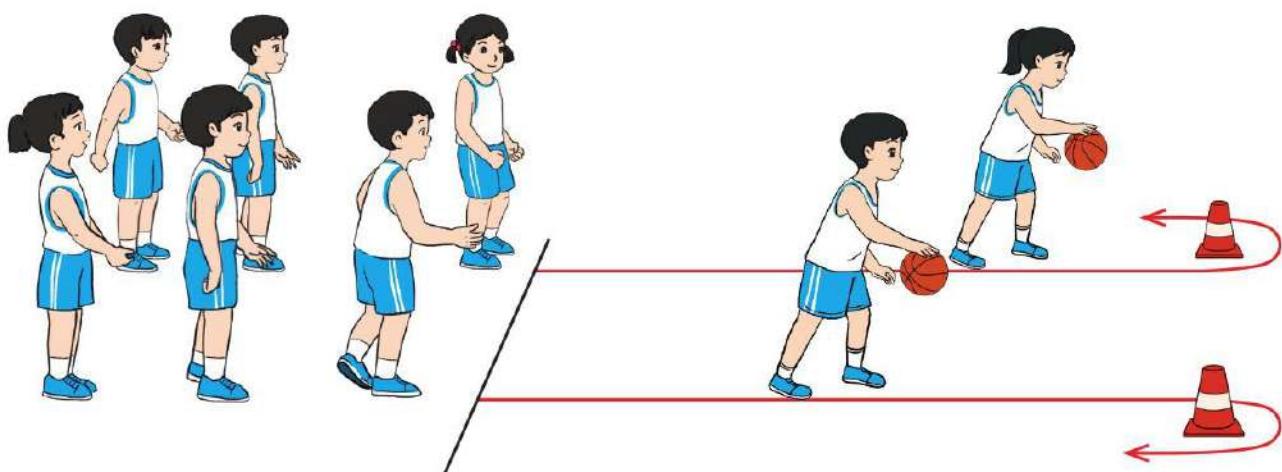
b) Luyện tập theo cặp

c) Luyện tập nhóm



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"





## VÂN 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 CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC



## Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

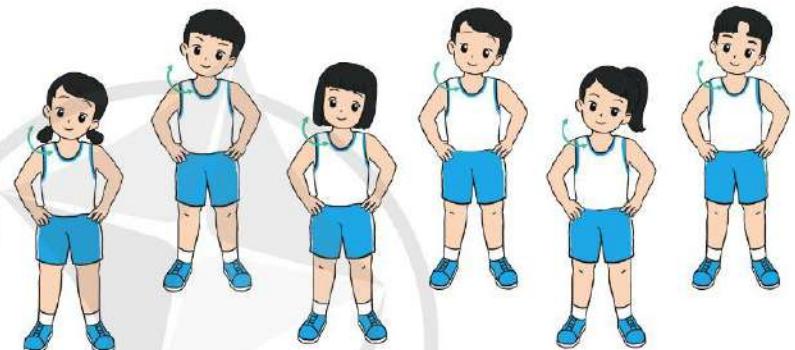
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



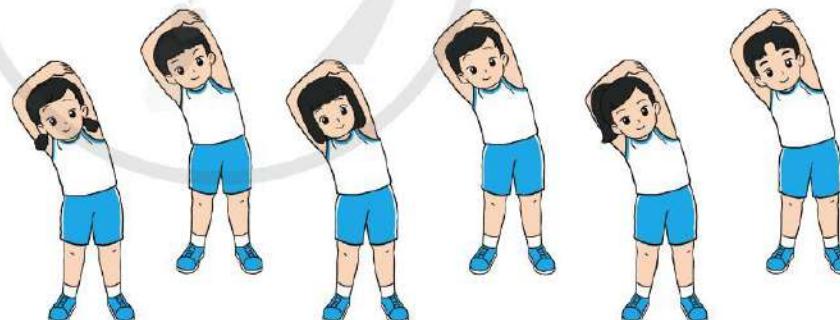
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

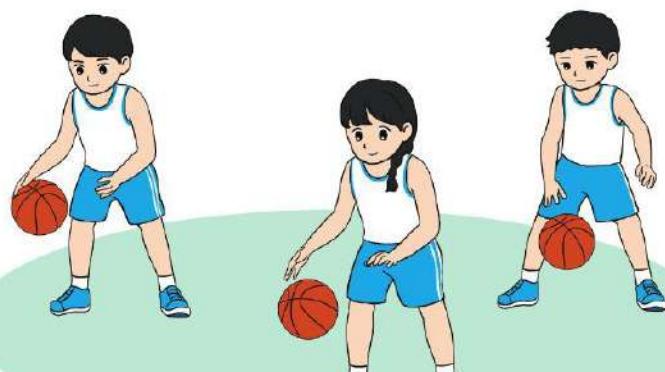


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

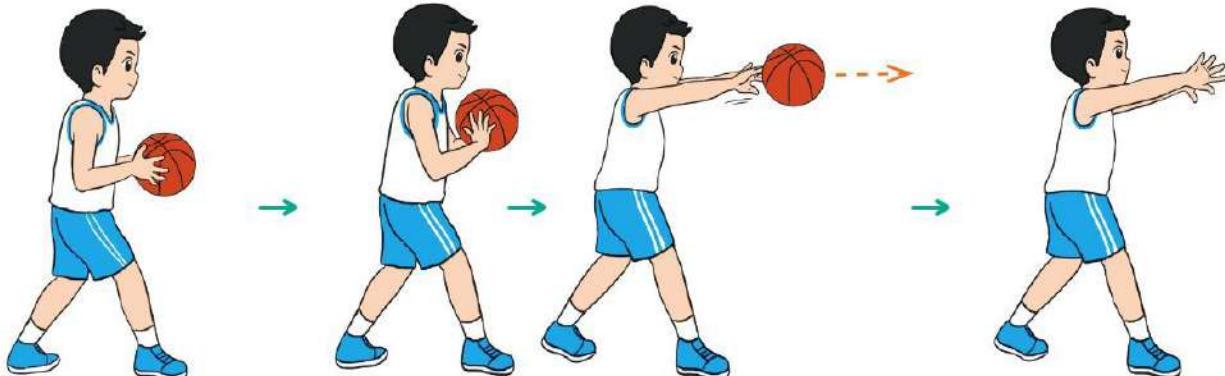
Dẫn bóng  
tại chỗ





## KIẾN THỨC MỚI

### 1 Làm quen chuyển bóng bằng hai tay trước ngực



#### Tư thế chuẩn bị:

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

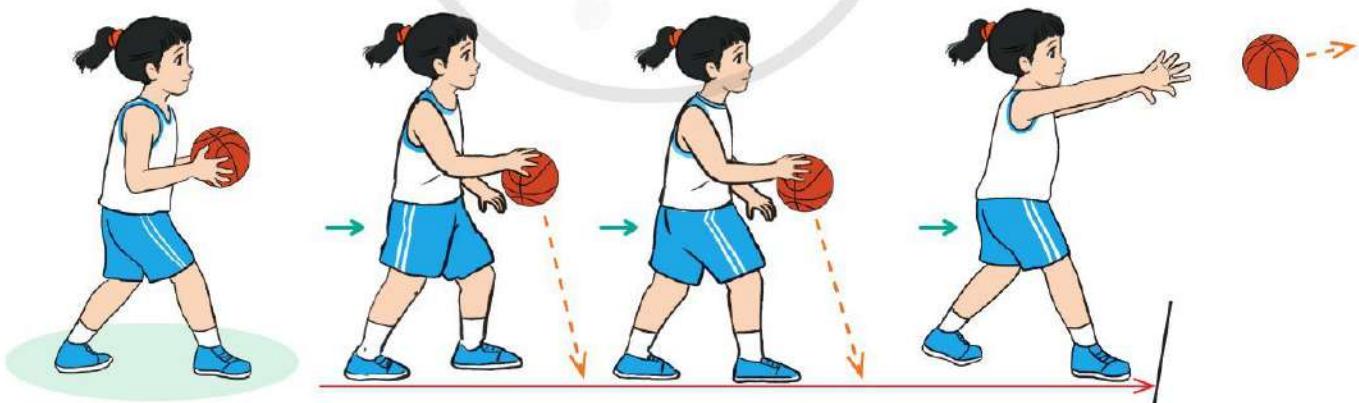
#### Động tác:

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.

### 2 Làm quen phối hợp dẫn bóng một tay di chuyển về trước, đến vạch chuyển bóng bằng hai tay trước ngực



#### Tư thế chuẩn bị:

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

#### Động tác:

Dùng tay thuận dẫn bóng di 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.



## LUYỆN TẬP

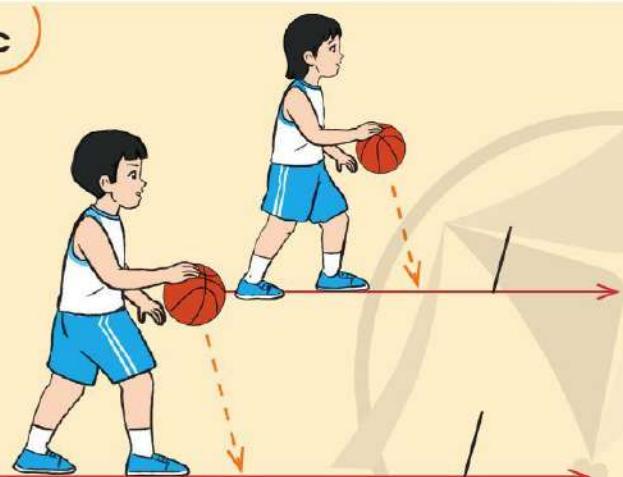
a



b



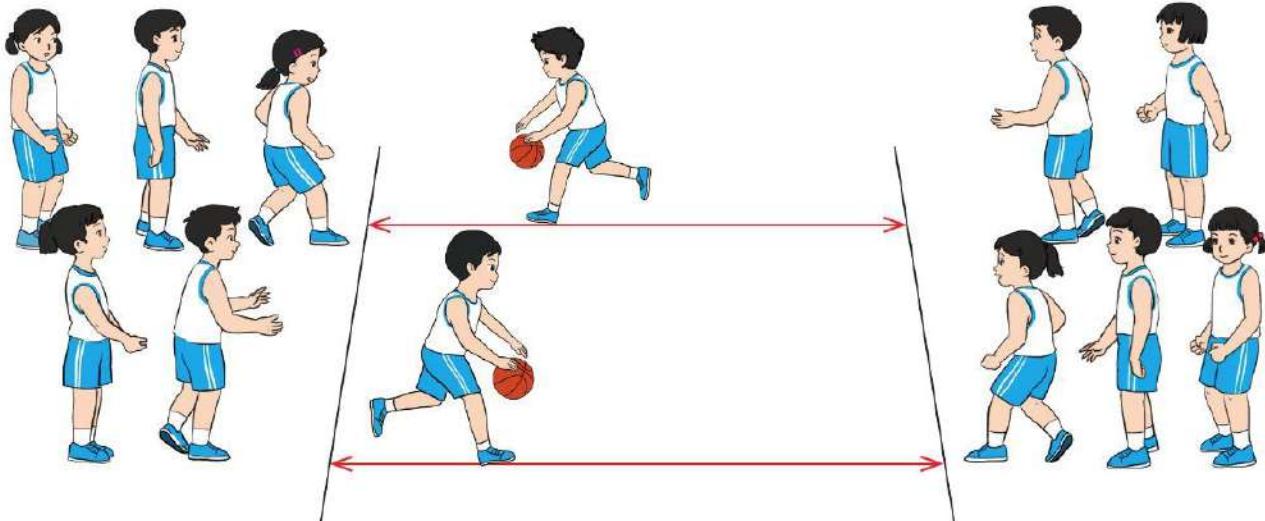
c



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

d

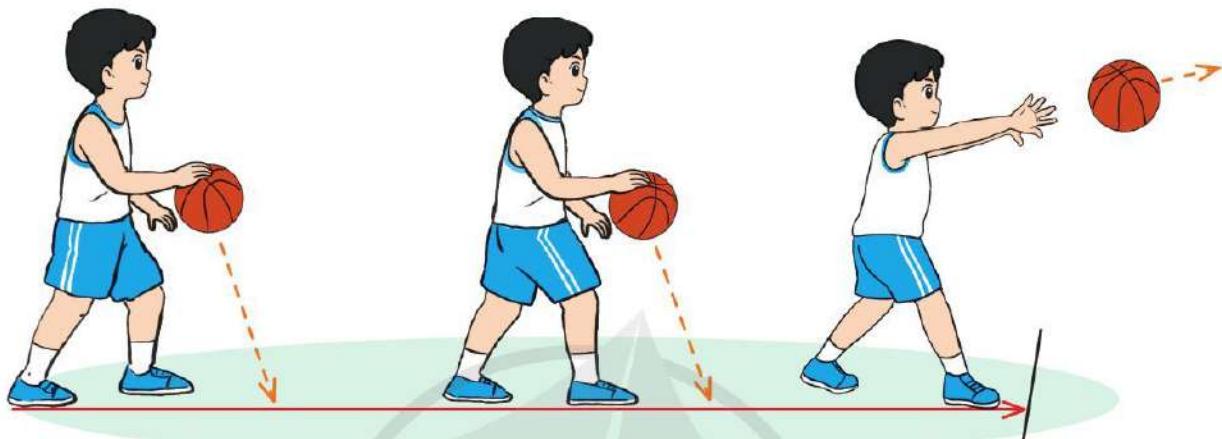
Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Tiếp sức con thoi"





## VẬN DỤNG

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 khoẻ.



### Bài 3

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



### Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

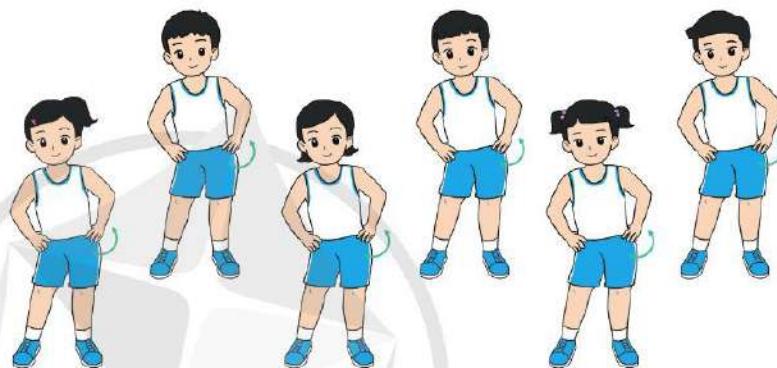
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn (nhồi) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



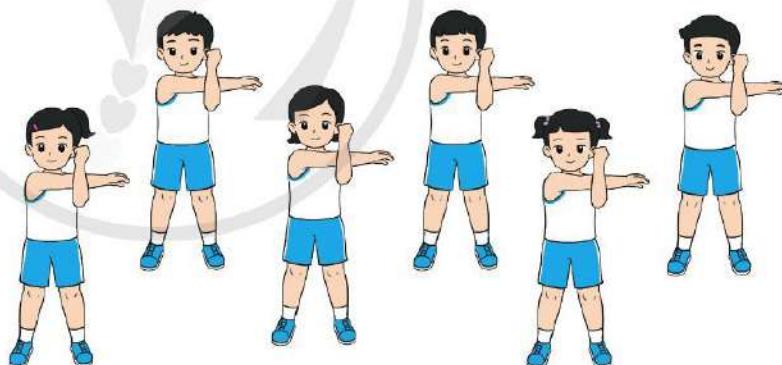
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

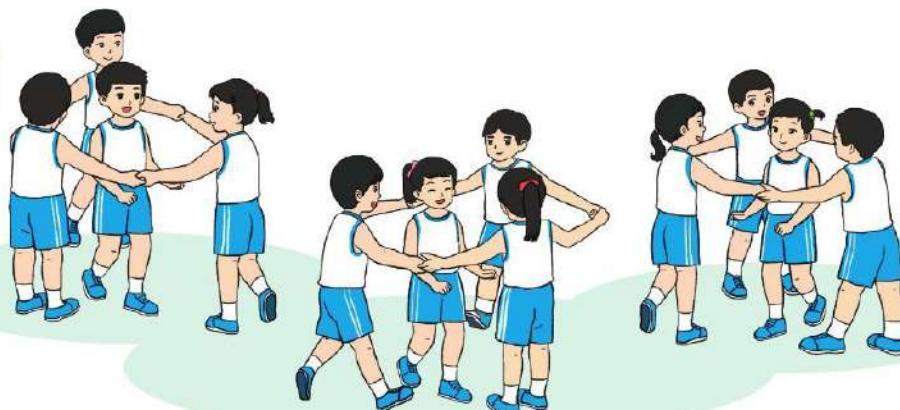


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Liên kết  
nhóm bốn





## KIẾN THỨC 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, duỗi chân, dùng  
sức hai tay ném bóng vào rổ.



## LUYỆN TẬP

a



b



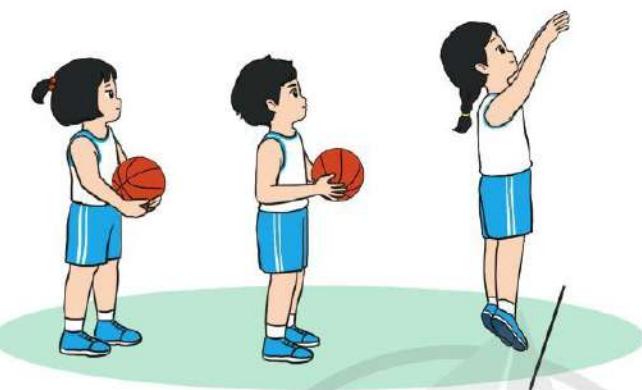
c



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



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Thi ném bóng vào rổ"

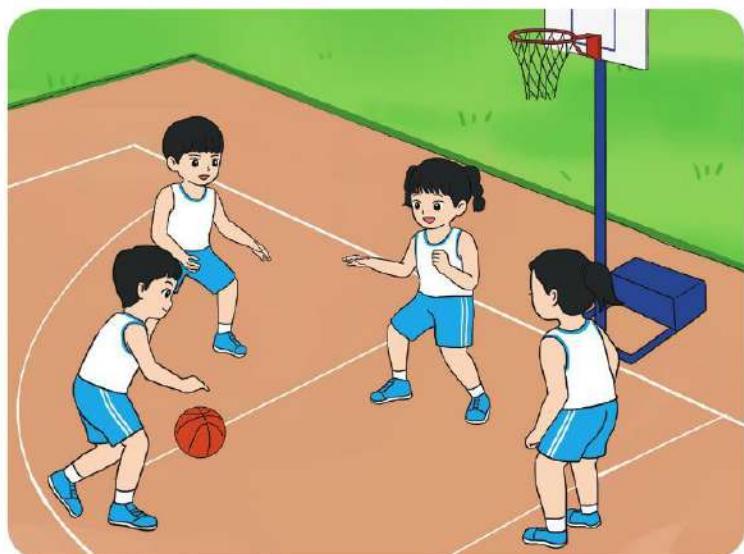


VẬN DỤNG

- 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 (nhồi) 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

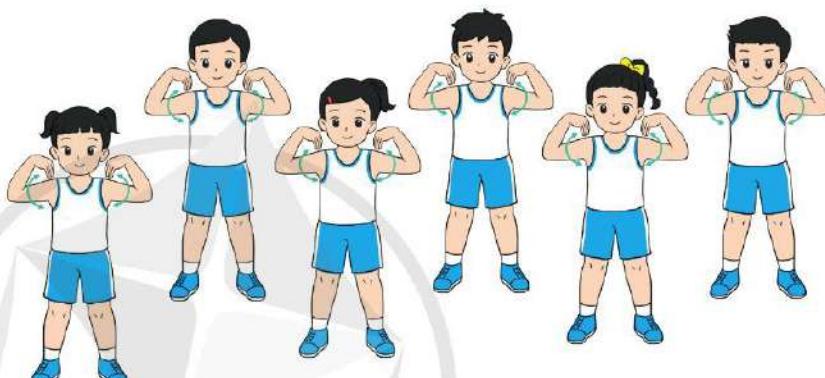
- Biết và thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



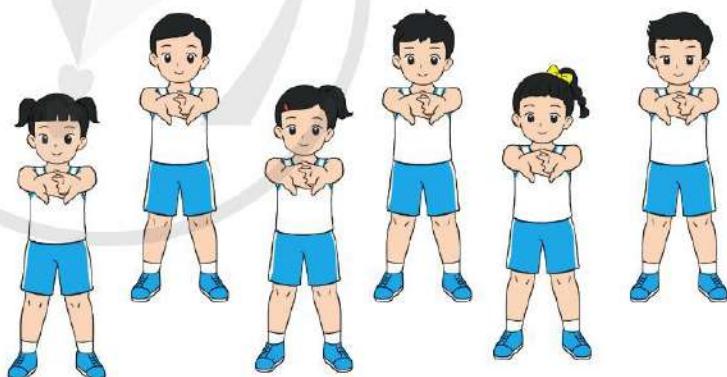
MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp

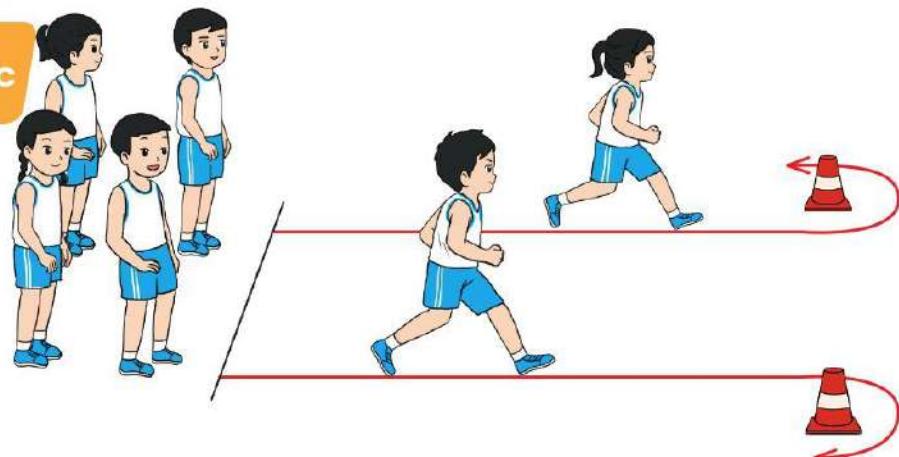


Kéo dãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

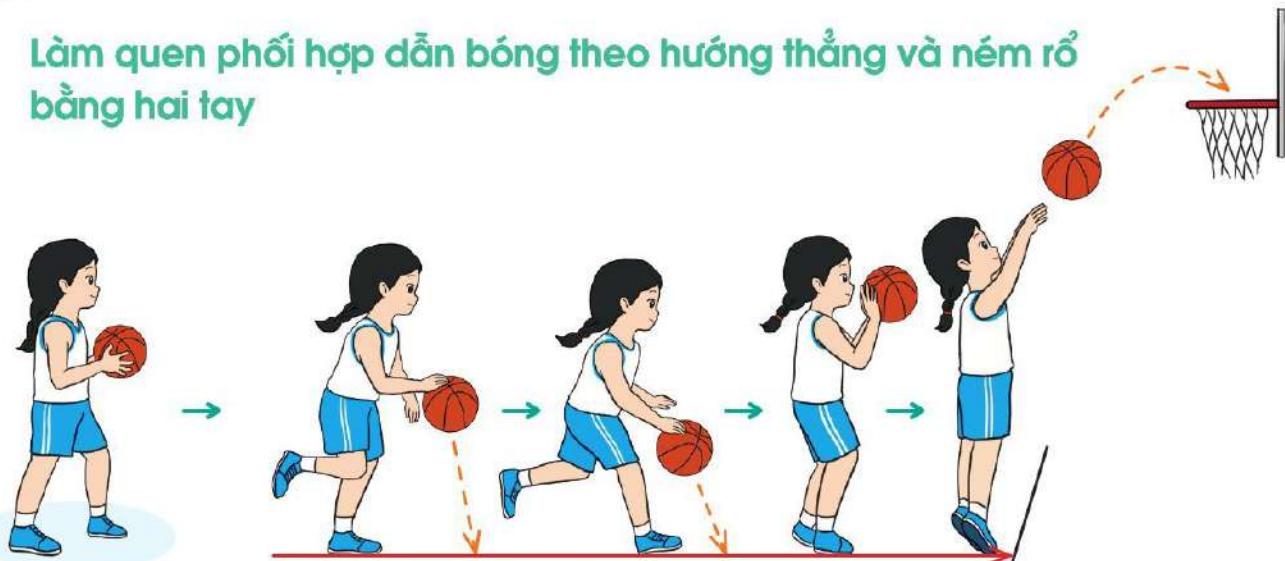
Chạy tiếp sức





## KIẾN THỨC MỚI

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



#### Tư thế chuẩn bị:

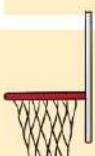
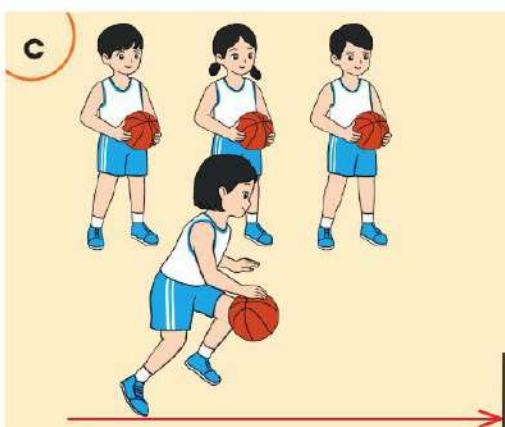
Đứng chân trước – chân sau, gối hơi khuỷu, hai tay cầm bóng.

#### Động tác:

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



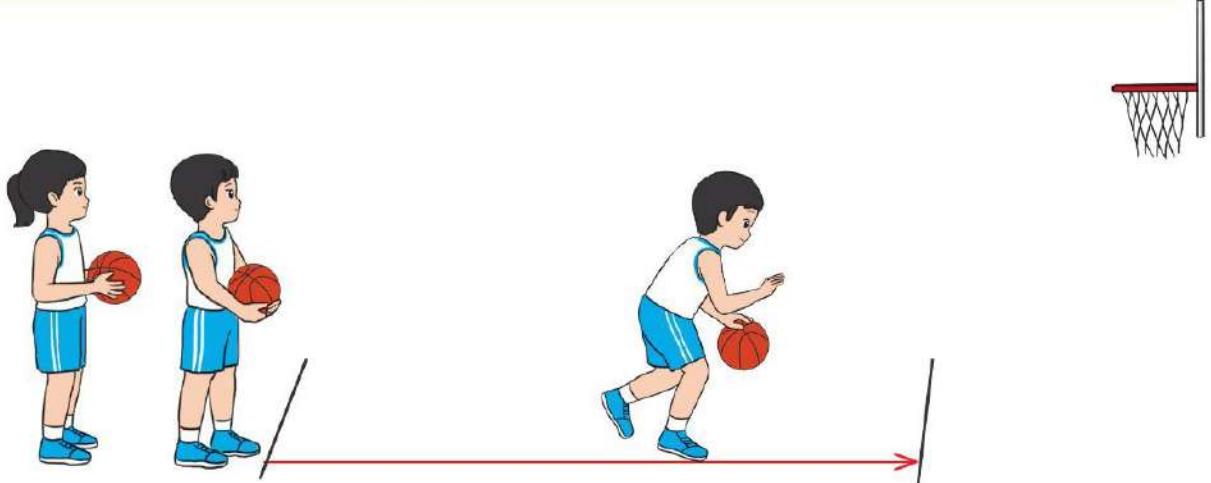
## LUYỆN TẬP



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



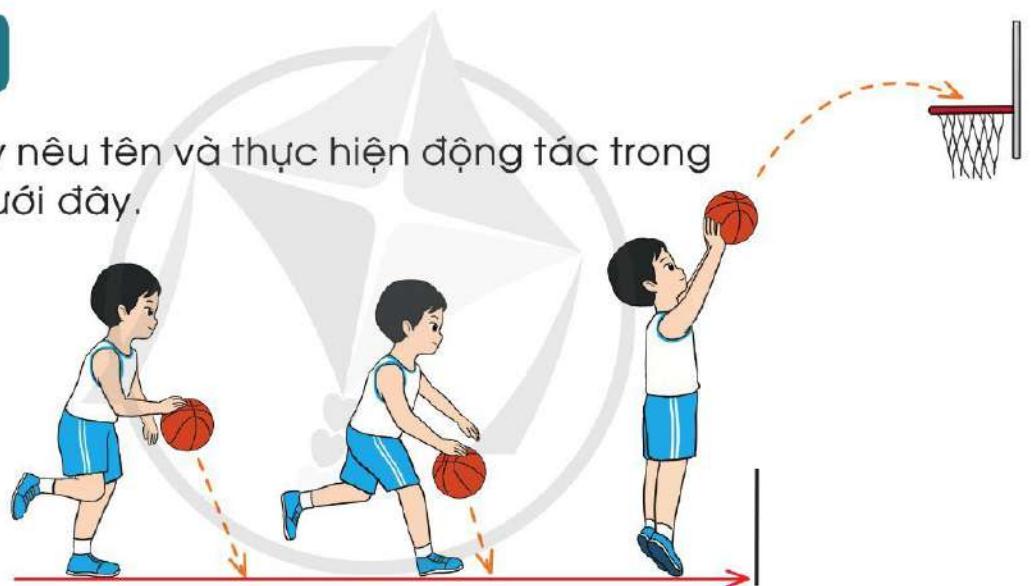
Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Dẫn bóng ném rổ"



VÂN DỤNG

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	Chuồng 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	Dẫn 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 điệu chung, có người điều khiển. Khi bắt đầu động tác, bước chân trái lên trước.	25, 26, 28
6	Ném rổ bằng hai tay	Dùng sức của hai tay để ném bóng vào rổ.	95, 96, 97, 98, 99
7	Phối hợp	Hoạt động được thực hiện có sự gắn kết liên tục của hai động tác 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: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ</b>	<b>7</b>
Bài 1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại	7
Bài 2. Biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại	13
Bài 3. Dàn hàng và dồn 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 vặn mình	33
Bài 3. Động tác lung – bụng và động tác phổi 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



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

### PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

71

#### CHỦ ĐỀ 1: BÓNG ĐÁ

71

<b>Bài 1.</b>	Làm quen phối hợp dẫn bóng và đá bóng	71
<b>Bài 2.</b>	Làm quen phối hợp đỡ bóng và dẫn bóng	75
<b>Bài 3.</b>	Làm quen phối hợp đỡ bóng và đá bóng	79
<b>Bài 4.</b>	Làm quen phối hợp tâng bóng và đá bóng	83

#### CHỦ ĐỀ 2: BÓNG RỔ

87

<b>Bài 1.</b>	Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển và dẫn (nhồi) bóng tại chỗ	87
<b>Bài 2.</b>	Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển và chuyển bóng bằng hai tay trước ngực	91
<b>Bài 3.</b>	Làm quen phối hợp dẫn (nhồi) bóng tại chỗ và ném rổ bằng hai tay	95
<b>Bài 4.</b>	Làm quen phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và ném rổ bằng hai tay	98

#### BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

101



103

## NHÀ 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@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

### ***Chịu trách nhiệm xuất bản:***

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

### ***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: NGÙT NGÔ TRẦN ÁI  
Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

### ***Biên tập:***

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN THỊ THUÝ

### ***Thiết kế sách và trình bày bìa:***

PHAN THỊ LƯƠNG

### ***Minh họa:***

ĐĂNG HOÀNG VŨ

### ***Sửa bản in:***

NGUYỄN THỊ HÀ

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3

Mã số:

ISBN: .....

In .... 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 khoẻ, 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 cùng 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.



SỬ DỤNG  
TEM CHỐNG GIẢ

- Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com)
- Vào mục Hướng dẫn ([www.hoc10.com/huong-dan](http://www.hoc10.com/huong-dan)) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

ISBN: 978-604-54-9420-2



9 786045 494202