

MỤC LỤC

A. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1/- LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI.....	1
2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU.....	2
3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU	2
4. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU	2
5. PHẠM VI NGHIÊN CỨU	2
B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	3
I. CƠ SỞ LÝ LUẬN	3
II. THỰC TRẠNG.....	3
III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:.....	4
1. Hướng dẫn học sinh nắm vững kỹ thuật động tác	5
2. Vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức dạy học.....	8
3. Coi trọng việc nhận xét thường xuyên	11
4. Tạo hứng thú tập thể dục cho học sinh.	11
IV. KẾT QUẢ:.....	12
C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	14
I. KẾT LUẬN:	14
II. KHUYẾN NGHỊ:.....	14

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

1/- LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Mục đích giáo dục thể chất trong nhà trường Tiểu học nhằm góp phần bảo vệ sức khỏe, cung cấp những kiến thức cơ bản về vệ sinh cơ thể, môi trường... hình thành thói quen tập luyện, biết thực hiện một số động tác cơ bản thể dục thể thao, trò chơi vận động... tạo nên môi trường phát triển tự nhiên của trẻ em, gây được không khí vui tươi, lành mạnh, nhanh nhẹn, mạnh dạn, dũng cảm...

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa, nó tổng hợp các phương tiện, phương pháp nhằm giáo dục con người phát triển toàn diện, hài hòa. Hiểu được ý nghĩa đó, ngay từ đầu bậc tiểu học Đảng và nhà nước đã xác định mục đích giáo dục thể chất trong trường tiểu học là một hình thức giáo dục chuyên biệt. Ở đó học sinh được rèn luyện phẩm chất đạo đức, tri thức thẩm mỹ và sức khỏe, bồi dưỡng những kiến thức tối thiểu về vệ sinh cơ thể, từng bước hình thành thói quen tập luyện, tạo nên điều kiện tự nhiên thúc đẩy quá trình phát triển toàn diện năng lực hoạt động cơ thể (khéo léo, khả năng phối hợp hoạt động, sức nhanh).. Môn thể dục bậc Tiểu học có nhiệm vụ trang bị cho học sinh một số tri thức kĩ năng đơn giản cần thiết, nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kĩ năng vận động, để các em học tập sinh hoạt có hiệu quả. Trên cơ sở đó góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh, phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho các em phát triển bình thường theo quy luật tâm lí, lứa tuổi, giới tính.

Hiệu quả của giờ học thể dục chỉ đạt ở mức độ cao khi người học có ý thức, tự giác, xuất phát từ nhu cầu thật sự quyết tâm, luyện tập thường xuyên. Vì vậy, vấn đề đặt ra là khi giảng dạy các lớp khác nhau, cần căn vào đặc điểm của từng đối tượng mà giáo viên đưa ra những phương pháp phù hợp cũng như thay đổi hình thức tập luyện sao cho phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh để giờ học không đơn điệu mà vẫn gây được hứng thú học tập trong học sinh dẫn đến giờ học đạt hiệu quả tốt nhất.

Thể dục thể thao nói chung và bài thể dục phát triển chung nói riêng có một vị trí quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất ở các trường tiểu học. Bài thể dục phát triển chung lớp 5 là một trong những nội dung cơ bản của chương trình thể dục có tác dụng phát triển toàn diện cơ thể.

Với mong muốn không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung và chất lượng của môn giáo dục thể chất nói riêng. Là một giáo viên thể dục tôi thấy mình cần tìm ra phương pháp giảng dạy, dạy như thế nào để các em nắm vững và thực hiện tốt bài thể dục phát triển chung, say mê hứng thú trong giờ học. Đó cũng là câu hỏi đặt ra cho mỗi giáo viên thể dục chúng ta. Bởi

vậy tôi luôn trăn trở trong mỗi giờ dạy, luôn tìm tòi nghiên cứu, học hỏi thêm đồng nghiệp để tự hoàn thiện bản thân.

Sau nhiều năm giảng dạy, tôi đã tích lũy được một số kinh nghiệm và mạnh dạn trình bày những suy nghĩ của mình trong đề tài: **“Biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung lớp 5”**.

2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU

Tìm kiếm một số biện pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt bài thể dục phát triển chung.

3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

- Một số biện pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt bài thể dục phát triển chung.
- Khách thể nghiên cứu: Học sinh khối 5
- Đối tượng thực nghiệm: Học sinh lớp 5A trường Tiểu học.
- Đối tượng kiểm chứng: Học sinh lớp 5B

4. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Phương pháp đọc tài liệu tham khảo.
- Phương pháp quan sát sự phạm.
- Phương pháp nghiên cứu sự phạm
- Phương pháp phân tích tổng hợp
- Phương pháp thực nghiệm.

5. PHẠM VI NGHIÊN CỨU

- **Lĩnh vực nghiên cứu:** Phương pháp dạy học Thể dục ở Tiểu học
- **Thời gian nghiên cứu:** năm học 2019 - 2020, bắt đầu từ tháng 9 năm 2019 và kết thúc vào tháng 2 năm 2020.

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa, là một hoạt động văn hóa trong đời sống xã hội loài người. Mục tiêu cơ bản và lâu dài của TDTT là hình thành nền TDTT phát triển và tiến bộ góp phần nâng cao sức khỏe, đáp ứng nhu cầu sức khỏe của nhân dân.

Ở cấp tiểu học, các em học sinh được học 9 môn bắt buộc, trong đó có môn thể dục. Bởi môn thể dục góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh, phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt các tố chất mềm dẻo và khéo léo, tạo điều kiện cho các em phát triển bình thường theo qui luật lứa tuổi giới tính. Đặc biệt đối với các em học sinh lớp 5 (lứa tuổi 10, 11). Giai đoạn này tư duy trừu tượng chiếm ưu thế, cho nên một số thầy cô giáo và phụ huynh học sinh chỉ chú trọng dạy và học các môn chính để chuẩn bị cho con em mình có những kiến thức, kỹ năng cơ bản để hoàn thành cấp học. Họ chưa nhận thức đúng mức sự hình thành và phát triển về nhân cách cũng như thể trạng của các em. Chính vì vậy môn thể dục là một trong những môn học quan trọng để rèn luyện cho các em phát triển toàn diện và đầy đủ (đức, trí, lao, thể, mỹ). Vì học sinh có một nền tảng thể lực tốt là cơ sở để tiếp thu và lĩnh hội những tri thức một cách tốt nhất.

II. THỰC TRẠNG

1.1. Khái quát về trường Tiểu học Tứ Hiệp

Trường Tiểu học Tứ Hiệp nằm ở phía nam thành phố Hà Nội thuộc địa bàn huyện Thanh Trì. Đây là một trong những trường có tỷ lệ học sinh đông, hằng năm số học sinh vào khoảng trên 1000 học sinh.

Năm học 2019 - 2020, nhà trường có 1158 học sinh, được biên chế vào 22 lớp.

Năm học 2019 - 2020 tôi được phân công giảng dạy môn thể dục khối lớp 5.

Thực hiện theo tài liệu hướng dẫn chuẩn kiến thức, kỹ năng môn thể dục lớp 5 gồm 70 tiết chính khóa.

Trong đó bài thể dục phát triển nói chung là một trong những nội dung cơ bản nhất của chương trình thể dục học kỳ I lớp 5. Với 8 động tác và chiếm tới 17 tiết (từ bài 16 đến bài 32) và là nội dung khó.

Trong giờ học thể dục chủ yếu là tập luyện, vì thế các nội dung được lặp đi lặp lại nhiều lần. Hệ thần kinh của trẻ em lứa tuổi tiểu học chưa bền vững, nếu thực hiện lặp lại nhiều lần nội dung nào đó sẽ gây chán nản cho học sinh. Vậy vấn đề đặt ra hiện nay là làm thế nào để dạy tốt bài thể dục phát triển chung?

Học sinh tiếp thu bài một cách dễ dàng, đầy đủ, chính xác? Đó là nhiệm vụ đặt ra cho mỗi giáo viên khi lên lớp.

Để dạy tốt bài thể dục phát triển chung, người giáo viên phải dành nhiều thời gian cho khâu thiết kế bài dạy: xem kỹ mục tiêu cần đạt của bài dạy, tài liệu tham khảo, từ đó giáo viên lựa chọn phương pháp và hình thức lên lớp một cách phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi của từng lớp học, chuẩn bị đồ dùng dạy học, sân bãi nơi tập luyện. Nếu là dạy động tác mới thì giáo viên phải tập luyện trước một cách nhuần nhuyễn đúng kỹ thuật. Tuy nhiên trong quá trình thực hiện đề tài có những thuận lợi và khó khăn nhất định như sau:

1.2. Thuận lợi:

- Bộ môn thể dục ở tiểu học được Bộ giáo dục và đào tạo nghiên cứu chọn lọc để từng tiết dạy phù hợp với trình độ học sinh từng khối lớp.
- Qua tài liệu chuẩn kiến thức kỹ năng giúp cho giáo viên nắm được mục tiêu tối thiểu mà tất cả học sinh cần phải đạt được sau tiết học.
- Ban giám hiệu tạo điều kiện tốt cho giáo viên tham gia bồi dưỡng nghiệp vụ môn thể dục.
- Bản thân có nhiều năm kinh nghiệm trong dạy thể dục.

1.3. Khó khăn:

- Vẫn còn một số học sinh xem đây là môn học phụ không có đánh giá điểm nên ít quan tâm học.
- Dụng cụ tập luyện còn thiếu chưa đảm bảo cho từng bài học.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tôi quyết định nghiên cứu đề tài ***“Một số biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung lớp 5”***.

III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:

Hiệu quả của giờ học cao hay thấp phụ thuộc phần lớn vào việc vận dụng linh hoạt, hợp lý, sáng tạo và khoa học các phương pháp giảng dạy của người giáo viên. Qua đó các em sẽ hứng thú học tập nắm bắt kỹ thuật động tác tốt, tự giác tích cực tập luyện. Trong mỗi giờ học giáo viên cần chủ động áp dụng hình thức tích cực hóa học sinh bằng các phương pháp tổ chức, tích cực tham gia vào quá trình nhận xét, đánh giá. Để đổi mới phương pháp dạy học nhằm phát huy được tính tích cực của học sinh giáo viên phải tổ chức tiết học sao cho sinh động hấp dẫn. Giáo viên phải có sự chuẩn bị trước bài dạy, thiết bị đồ dùng dạy học, đào tạo đội ngũ cán sự, kể cả việc tập trước các động tác kỹ thuật mới đạt được kết quả mong muốn.

Sau đây tôi xin trình bày những kinh nghiệm bước đầu của mình trong việc hướng dẫn học sinh lớp 5 tập luyện tốt bài thể dục phát triển chung.

1. Hướng dẫn học sinh nắm vững kỹ thuật động tác

Nắm vững kỹ thuật động tác từng bài học là yếu tố hết sức quan trọng. Để học sinh hiểu và nắm vững kỹ thuật động tác như thế nào? Trước hết người giáo viên phải kích thích, phát huy vai trò chủ động tích cực của học sinh. Khởi dậy cho học sinh ý thức tự học. Chỉ có nắm vững được kỹ thuật động tác học sinh mới thực hiện tốt bài thể dục phát triển chung.

1.1 Nêu tên động tác:

Việc giới thiệu động tác khoa học giúp học sinh nắm được tên động tác, các em được học và chuẩn bị tinh thần để tiếp thu động tác mới.

Với tôi cách giới thiệu động tác mới cần ngắn gọn, hấp dẫn để thu hút sự tập trung chú ý của học sinh.

- Ví dụ: Bài 17:

Ôn hai động tác vươn thở và tay - Học mới động tác chân. Sau khi tổ chức cho các em ôn luyện hai động tác vươn thở và tay tôi tiến hành giới thiệu động tác mới.

“ Vừa rồi các em đã ôn lại hai động tác vươn thở và tay, cô khen các em đã thực hiện tốt hai động tác đã học. Bây giờ cô sẽ giới thiệu với cả lớp một động tác mới, động tác thứ ba của bài thể dục đó là động tác chân. Đây là một động tác khó trong bài thể dục, yêu cầu các em chú ý để nắm được kỹ thuật của động tác”.

***Kết quả:**

Qua việc giới thiệu đó các em sẽ nắm được tên động tác và hào hứng với việc tập luyện.

1.2 Giới thiệu tranh minh họa kỹ thuật động tác.

Đây là một bước quan trọng trong quá trình giảng dạy động tác mới.

Khi được quan sát tranh các em sẽ nắm được cơ bản kỹ thuật động tác.

Chú ý khi giới thiệu tranh giáo viên cần để tranh ở vị trí thích hợp để tất cả học sinh đều quan sát rõ.

Ví dụ: **Động tác chân**



- Nhịp 1: Nâng đùi trái lên cao (vuông góc với thân người), đồng thời hai tay đưa sang ngang rồi gấp khuỷu tay, các ngón tay đặt trên móm vai.

- Nhịp 2: Đưa chân trái ra sau, kiễng gót chân, hai tay dang ngang, bàn tay ngửa, căng ngực.
- Nhịp 3: Đá chân trái ra trước đồng thời hai tay đưa ra trước bàn tay sấp, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 4: về tư thế cơ bản.
- Nhịp 5, 6, 7, 8: như nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng đổi chân

1.3. Làm mẫu kỹ thuật

- Khi làm mẫu, giáo viên phải thực hiện đúng giúp học sinh nắm được yếu lĩnh cơ bản của động tác để học sinh có thể tập theo. Khi giảng dạy những động tác mới phức tạp giáo viên phải làm mẫu từ 2-3 lần.

+ Làm mẫu lần thứ nhất cả động tác hoàn chỉnh với tốc độ bình thường đúng nhịp động tác, giúp học sinh có khái niệm sơ bộ với toàn bộ động tác và gây hứng thú học tập cho học sinh.

+ Khi làm mẫu lần 2, giáo viên cần thực hiện chậm với những kỹ thuật khó. Giáo viên có thể vừa làm động tác, vừa phân tích để nhắc nhở sự chú ý của học sinh.

+ Làm mẫu lần 3: như lần 1, làm mẫu với tốc độ bình thường, phải hoàn chỉnh, chính xác.

Song với những động tác khó như động tác: chân, thăng bằng, toàn thân, để giúp các em nắm vững then chốt kỹ thuật động tác, tôi đã phối hợp giữa hai phương pháp giảng dạy hoàn chỉnh và phân đoạn. Có nghĩa là tiến hành cho các em tập lặp lại từng nhịp, đặc biệt chú trọng những nhịp khó, yêu cầu kỹ thuật cao sau đó liên kết lại thành động tác hoàn chỉnh.

- Làm mẫu phải kết hợp giải thích kỹ thuật động tác. Nhắc học sinh quan sát những khâu chủ yếu. Khi giảng dạy phải trình bày một cách rõ ràng, nhấn mạnh những điểm chủ yếu, then chốt của động tác và có tác dụng kích thích sự hứng thú của học sinh khi thực hiện bài tập.

- Khi hướng dẫn học sinh tập bài thể dục phát triển chung, giáo viên nên sử dụng hình thức làm mẫu, soi gương, nghĩa là giáo viên đứng đối diện với học sinh, mặt và hướng động tác của giáo viên là mặt và hướng động tác của học sinh.

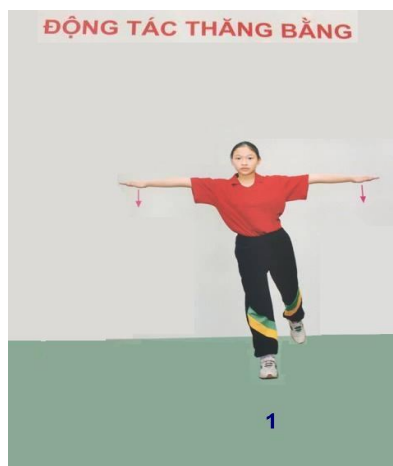
- Vị trí đứng của giáo viên khi thị phạm làm sao để cả lớp đều nghe rõ và quan sát rõ động tác giáo viên hướng dẫn thị phạm.

Đối với một số động tác như : Toàn thân, thăng bằng giáo viên đứng thị phạm theo hai hướng:

- + Đối diện
- + Đứng nghiêng

Để các em nắm được cách thực hiện động tác và tư thế chuẩn của động tác. Khi giảng dạy các động tác thể dục tôi thường sử dụng phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh.

Ví dụ: Động tác thăng bằng:



- Nhịp 1: Chân trái duỗi thẳng từ từ đưa ra sau lên cao, đồng thời đưa hai tay sang ngang, bàn tay sấp, căng ngực, mắt hướng ra trước.

Tôi tiến hành hướng dẫn cho các em tập lặp lại nhịp 1 nhiều lần.

Khi các em đã nắm và thực hiện được nhịp 1 tôi tiến hành hướng dẫn các em tập nhịp 2 của động tác.

- Nhịp 2: Thăng bằng sấp trên chân phải, hai tay dang ngang bàn tay sấp, căng ngực, mắt nhìn thẳng.

Khi các em đã nắm được nhịp 2 của động tác, tôi tiến hành cho các em tập phối hợp nhịp 1 và nhịp 2 một vài lần.



Sau đó hướng dẫn các em tập phối hợp với nhịp 3 và 4.

Với phương pháp này tôi áp dụng giảng dạy cho lớp 5A tôi tiến hành sử dụng phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh.

***Kết quả:**

Kết quả là với lớp 5B khi thực hiện động tác toàn thân, động tác thẳng bằng và động tác lưng bụng các em thực hiện động tác không đều, không đúng với biên độ động tác.

Còn đối với lớp 5A mà tôi đã áp dụng phối hợp hai phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh và phân đoạn thì các em thực hiện rất đều và đúng kỹ thuật, tốt hơn hẳn lớp: 5B

2.Vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức dạy học.

Giúp học sinh tập luyện thành thạo các động tác thì việc vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức dạy học rất cần thiết. Từ đó hình thành cho học sinh tính tự giác, tích cực say mê hứng thú trong tập luyện.

2.1 Hô nhịp cho động tác.

Mỗi động tác có cách hô nhịp nhanh chậm khác nhau nên giáo viên cần phải chú ý và hướng dẫn cho học sinh thực hiện đúng từng động tác.

Khi hô cho học sinh tập từng động tác: Giáo viên nên nêu tên động tác, sau đó hô lệnh bắt đầu.

Khi hô nhịp cho học sinh tập cả bài: Giáo viên vừa hô nhịp, vừa kết hợp nhắc nhở học sinh. Nhịp kết thúc của động tác trước chính là tên của động tác sau.

2.2 Thực hiện khẩu lệnh

- Khẩu lệnh của giáo viên phát ra cần xác định nội dung chính xác, bắt buộc học sinh hành động theo.

Ví dụ: Khi hô động tác “vươn thở” giáo viên dùng khẩu lệnh điều hành: “động tác vươn thở...chuẩn bị”. Sau đó, hô nhịp cho học sinh tập.

2.3 Tập đồng loạt

Là phương pháp mỗi nhóm tổ hay học sinh cả lớp cùng tham gia tập một động tác theo hiệu lệnh chung.

- Ưu điểm: Học sinh cùng được tham gia tập một lúc do đó tiết kiệm được thời gian chờ đợi, các em được tập luyện nhiều lần.

- Nhược điểm: Học sinh tập đồng loạt thì việc uốn nắn sửa chữa động tác sai cho các em hạn chế.

Trong mỗi tiết học việc tập luyện cứ lặp lại đồng loạt nhiều lần các động tác thể dục thì học sinh sẽ mệt và cảm thấy nhàm chán. Giáo viên nên kết hợp dùng lại gọi một số em thực hiện động tác đúng và đẹp lên làm mẫu hoặc giáo viên có thể gọi những em tập sai lên thực hiện động tác cho cả lớp góp ý cho bạn. Hay cho từng tổ ra trình diễn để từng tổ tham gia vào tập rồi lại nghỉ. Qua đó các em được nghỉ ngơi và quan sát, rút kinh nghiệm qua động tác của bạn thực hiện.

- Đội hình tập luyện đồng loạt.

Tùy theo đội hình, số lượng học sinh và điều kiện sân bãi mà giáo viên bố trí đội hình tập luyện thích hợp.

Đội hình tôi thường sử dụng đó là:

- Đội hình 3 hàng ngang so le.
- Đội hình vòng tròn

Việc thay đổi đội hình tập luyện góp phần tạo nên sự hứng thú, tích cực, tự giác tập luyện của học sinh.

2.4 Phân tổ tập luyện.

Để giờ học đạt hiệu quả cao tôi sử dụng phương pháp phân tổ tập luyện. Sau khi các em nắm được nội dung, yêu cầu kỹ thuật động tác giáo viên tiến hành chia tổ tập luyện.

Cán sự thể dục và các tổ trưởng sẽ điều khiển, hướng dẫn tổ viên tập luyện. Lúc này giáo viên có điều kiện theo dõi quá trình tập luyện toàn lớp, có thời gian giúp đỡ uốn nắn, sửa chữa sai lầm cho học sinh.

Đội hình phân tổ tập luyện:



- Đối với đội hình trên việc tập luyện của các em sẽ không bị ảnh hưởng tới nhau và giáo viên có thể bao quát được toàn lớp.
- Sau khi tập luyện giáo viên chỉ cần phát khẩu lệnh mỗi tổ bước về trước 3 hoặc 4 bước sẽ được một đội hình chữ U rất khoa học và hiệu quả.
- Với đội hình này giáo viên có thể tiến hành củng cố nhận xét quá trình tập luyện của các em.
 - + Tổ chức thi đua giữa các tổ
 - + Tập bài thể dục trên nền nhạc.

Trong quá trình tập luyện tôi luôn chú trọng tới việc kết hợp giữa tập luyện và thi đấu. Việc tập luyện và thi đấu có tác dụng kích thích học sinh hưng phấn và hào hứng tập luyện. Qua đó đánh giá khách quan kết quả học tập, tập luyện của học sinh.

Bởi vậy trong mỗi tiết học tôi kết hợp tổ chức cho các em tập luyện dưới hình thức thi đua.

Các tổ sẽ luân phiên lên trình diễn các động tác thể dục đã được học.

Sau mỗi lần tập tôi kết hợp nhận xét ưu, khuyết điểm của học sinh. Cuối cùng tôi đánh giá kết quả tổng hợp tập luyện của các tổ và biểu dương tổ tập đúng và đẹp nhất để cả lớp động viên khen ngợi.

Việc tập luyện dưới hình thức thi đua góp phần làm cho giờ học thêm sinh động, không khí lớp học sôi nổi và làm tăng sự hứng thú, khả năng vận động, phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động của học sinh.

2.5 Sửa chữa động tác sai.

Trong quá trình tập luyện sẽ có hiện tượng học sinh tập sai động tác.

Việc phát hiện và sửa chữa những sai lầm cho học sinh đúng lúc, sẽ giúp các em thực hiện động tác tốt hơn. Tôi luôn quan tâm tới việc phân tích từng trường hợp cụ thể để tìm ra nguyên nhân sai sót của học sinh, từ đó có biện pháp sửa chữa hợp lý.

+ Đối với những sai sót cá nhân giáo viên nên trực tiếp uốn nắn sửa sai động tác hoặc có thể mời các em đó lên thực hiện động tác để cả lớp quan sát góp ý cho bạn.

- *Ví dụ:* Khi tập luyện động tác thăng bằng một số học sinh thực hiện động tác sai ở nhịp 2 chuyển sang nhịp 3. Các em không đưa chân ra sau, tay sang ngang, bàn tay sấp mà về luôn tư thế cơ bản.

Tôi gọi em đó lên thực hiện lại động tác để cả lớp cùng quan sát và góp ý cho bạn.

Qua đó các em sẽ phát hiện được những điểm sai của mình, của bạn và được sửa sai kịp thời.

+ Nếu là sai sót đồng loạt lên tạm ngừng tập luyện và thực hiện động tác thị phạm, giảng giải cho học sinh có biểu tượng đúng về kỹ thuật động tác, vạch ra những điểm mấu chốt sai lầm thường mắc, hướng dẫn học sinh cách sửa hoặc giáo viên có thể bắt chước cử động sai của học sinh rồi hỏi các em như thế là sai hay đúng ?

Sai ở chỗ nào? Như thế nào là đúng? Để các em tự sửa.

+ Đối với những thiếu sót chưa chuẩn xác về tư thế, giáo viên nhắc nhở bằng lời để các em ý thức được điểm sai của mình và sửa chữa.

Khi được nhắc nhở các em sẽ ý thức và sửa được sai lầm của mình.

Khi sửa chữa động tác sai cho học sinh cần chú ý:

Phương pháp động viên tích cực để tạo cho các em có lòng tự tin trong việc sửa chữa nhất là đối với các em kém mạnh dạn, sức khỏe yếu, trình độ tập luyện kém.

2.6. Ôn tập động tác đã học

Việc ôn lại động tác đã học nhằm góp phần củng cố và hoàn thiện kỹ thuật động tác đã học.

Để việc ôn lại các động tác đạt kết quả cao tôi luôn chú ý:

- + Căn cứ vào khả năng tiếp thu của học sinh trong giờ học trước, thể lực, sức khỏe của từng lớp học để đề ra yêu cầu cụ thể cho từng lớp, có trọng tâm, tạo cho không khí giờ học thêm hứng thú, phấn khởi.

- + Việc tập luyện cần vừa sức phù hợp với sức khỏe và thể lực của từng lớp, lượng vận động quá nhiều sẽ dẫn đến không khí lớp học căng thẳng, học sinh mệt mỏi.

- + Những sai sót của học sinh được giáo viên phát hiện và cần được sửa chữa kịp thời, kết hợp sửa chữa những sai sót cá biệt và sai sót toàn lớp.

- + Đối tượng những học sinh yếu kém cần tìm ra những phương pháp hiệu quả để giúp sửa chữa sai lầm cho các em, động viên và giúp đỡ các em tin tưởng vào khả năng của mình, có thể hoàn thành được động tác.

- + Khi ôn cần sử dụng hiệu quả thời gian tăng số lần tập nhằm mục đích nâng cao chất lượng động tác đã học.

3. Coi trọng việc nhận xét thường xuyên

Đổi mới cách kiểm tra, đánh giá cho mỗi giờ lên lớp là hết sức cần thiết. Có tác dụng động viên kích thích tính tích cực, tự giác học tập của học sinh. Qua đó các em tiếp thu bài học nhanh và nắm rõ nội dung bài học.

Trong mỗi giờ học tôi luôn chú ý đến việc động viên, đánh giá kịp thời đúng lúc, đúng thời điểm nhằm kích thích tính tích cực tập luyện của học sinh.

Việc đánh giá cho học sinh không chỉ thực hiện ở phần kiểm tra bài, với tôi nó còn xuyên suốt giờ học. Những em tập tốt được gọi lên làm mẫu trước lớp, những em trả lời tốt câu hỏi mà tôi nêu ra sẽ được tôi động viên khen ngợi trước lớp để cả lớp cùng phấn đấu.

Qua việc nhận xét, đánh giá thường xuyên tinh thần tập luyện của lớp được nâng cao, các em đã tích cực tập luyện, tự giác tập luyện và mạnh dạn hào hứng phát biểu mỗi khi tôi đưa ra câu hỏi hay gọi lên làm mẫu trước lớp.

4. Tạo hứng thú tập thể dục cho học sinh.

Khi tập luyện môn thể dục hứng thú là yếu tố dẫn đến tự giác - hứng thú và tự giác là hai yếu tố tâm lý bảo đảm tính tích cực và độc lập sáng tạo trong học tập.

Bởi vậy để không khí lớp học thêm sinh động và có sự thay đổi tôi đã mạnh dạn sử dụng nền nhạc để cho các em khởi động và tập luyện bài thể dục.

Việc sử dụng nền nhạc cho các em tập luyện cần được sử dụng hợp lý, khoa học, không nên cho các em tập luyện quá nhiều sẽ mất đi tính chất của giờ thể dục mà chỉ nên đưa nhạc vào làm thay đổi không khí tiết học cho giờ học thêm sinh động.

Do vậy giáo viên nên sử dụng nền nhạc vào lúc mà các em đã nắm vững được các động tác, được tập luyện và được sửa chữa sai lầm. Lúc đó các em sẽ thực hiện tốt các động tác trên nền nhạc.

Nhịp điệu phù hợp nhất là nhịp 2/4.

Ví dụ1: Với phần khởi động xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối tôi chọn bài ***dân vũ rửa tay, bài nhảy bóng bóng bang bang...***

Ví dụ2: Với phần tập luyện bài thể dục phát triển chung lớp 5 tôi đã chọn bài ***Quả bóng, khăn quàng thắp sáng bình minh...***

Ví dụ3: Với phần thả lỏng, tôi chọn bài ***Em yêu trường em, đàn gà trong sân...***

***Kết quả**

Việc kết hợp tập luyện với nhạc trong giờ thể dục nói chung và bài thể dục phát triển chung nói riêng tạo hứng thú học tập cho học sinh. Các em rất yêu thích, say mê tập luyện và thể hiện rất tốt kỹ thuật, biên độ động tác bài thể dục trên nền nhạc bài hát. Từ đó hình thành thói quen tự giác, tích cực trong tập luyện, say mê hứng thú với môn học.

IV. KẾT QUẢ:

Qua việc áp dụng “***Biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung lớp 5***” trong năm học này, tôi nhận thấy học sinh lớp 5 yêu thích, say mê với bộ môn thể dục hơn, kích thích được tính tích cực học tập và tạo được hứng thú học tập cho học sinh, chất lượng các giờ học cũng tăng lên rõ rệt.

Sau đây là kết quả của học sinh lớp 5A sau khi tôi áp dụng phương pháp dạy học mới.

Kết quả	Số học sinh	Phần trăm đạt được (%)
Học sinh hoàn thành tốt	20/50	40
Học sinh hoàn thành	30/50	60

Đối với các lớp tôi không áp dụng các phương pháp trên kết quả cụ thể như sau:

Kết quả	Số học sinh	Phần trăm đạt được (%)
Học sinh hoàn thành tốt	15/50	25
Học sinh hoàn thành	35/50	75

Qua các giờ thể dục đã tạo cho các em không chỉ hứng thú học môn này mà học sinh còn yêu thích những hoạt động tập thể và tinh thần thoải mái khi học các môn khoa học khác. Các bậc phụ huynh từ đó cũng có cách đánh giá khác về môn học này. Học sinh đã được quan tâm có đủ đồ dùng học tập và học tập tốt hơn.

Sau mỗi giờ học các em đã tự tin và mạnh dạn tham gia các hoạt động tập thể của trường, của lớp, những đợt hội diễn văn nghệ, thể dục thể thao do trường tổ chức đạt chất lượng cao hơn. Trong các hội khỏe phù đổng của học sinh ngành giáo dục, hội diễn nhân kỷ niệm những ngày lễ lớn của trường, của huyện, trường cũng đạt được nhiều thành tích cao.

Điển hình là trong giải thi đấu Hội khỏe học sinh cấp huyện năm học 2019 - 2020:

- 3 Giải Nhất Thành phố môn AEROBIC
- 1 Giải Ba môn Bóng đá

C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

I. KẾT LUẬN:

Để nâng cao chất lượng, hiệu quả dạy - học môn thể dục nói chung và các nội dung trong chương trình môn thể dục nói riêng, giáo viên giảng dạy cần nghiên cứu để bổ sung, điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy cho phù hợp đặc điểm tâm sinh lý học sinh tiểu học để phát huy tính tích cực của học sinh và tạo hứng thú học tập cho các em.

Sau khi thực hiện các phương pháp trên, tôi nhận thấy bản thân đã chủ động hơn khi dạy bài thể dục phát triển chung, tiết dạy trở nên sôi nổi, học sinh tích cực học tập, tham gia nhiệt tình vào các hoạt động tập luyện.

“Biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung lớp 5” có thể áp dụng được với tất cả các khối lớp trong trường.

II. KHUYẾN NGHỊ:

Để đẩy mạnh chất lượng dạy môn thể dục ngày một nâng cao cần:

- Tăng cường trang bị thêm tranh ảnh và đồ dùng tập luyện.
- Tư liệu giảng dạy, sách tham khảo cho giáo viên và học sinh.

Trên đây là *“Biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung lớp 5”* mà tôi đã áp dụng và thu được kết quả tốt. Tuy nhiên, trong quá trình làm việc chắc hẳn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Song, với thái độ thực sự cầu thị và với tâm huyết của một người yêu nghề, mến trẻ, tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến của hội đồng khoa học nhà trường cũng như bạn bè đồng nghiệp để bản sáng kiến của tôi hoàn thiện hơn nữa.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Hà Nội, ngày tháng năm 2020

NGƯỜI VIẾT

XÁC NHẬN
CỦA THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ

Nguyễn Thị Thơm