

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI



Mã SKKN



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

TÊN SÁNG KIẾN:

MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HƯỚNG DẪN,
HỌC SINH LỚP 3 HỌC TỐT MÔN THỂ DỤC

Lĩnh vực: Thể dục

NĂM HỌC 2014 - 2015

PHẦN I - MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài:

Đất nước ta đang trên đà ngày càng phát triển. Sự nghiệp Công nghiệp hóa - hiện đại hóa cùng với sự hòa nhập của nền kinh tế toàn cầu, cần phải có nguồn nhân lực lao động dồi dào, có đầy đủ phẩm chất đạo đức để đáp ứng nhu cầu phát triển của đất nước. Người lao động có ở mọi nơi, khả năng thu nhận và tiếp thu vận dụng linh hoạt sáng tạo, tri thức của nhân loại và điều kiện, hoàn cảnh thực tế để tạo ra những sản phẩm tất yếu đáp ứng mọi nhu cầu của xã hội. Để đạt được mục tiêu ấy, yêu cầu đặt ra là phải đổi mới phương pháp nội dung giáo dục và phương pháp dạy và học.

Từ đó, Đảng ta luôn khẳng định **“Giáo dục là quốc sách hàng đầu”**. Giáo dục tiểu học đóng vai trò quan trọng trong giáo dục hệ thống quốc dân. Giáo dục tiểu học giúp học sinh hình thành cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn và lâu dài, về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản để tiếp tục học Trung học cơ sở. Với mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh nên thể dục là nội dung không thể thiếu trong chương trình giảng dạy ở Tiểu học.

Phân môn thể dục cùng với phân môn khác trong nhà trường , có nhiệm vụ quan trọng hình thành ở người học những nhân cách sống của con người lao động mới , trong thời đại mới , mà mục tiêu giáo dục của Đảng ta là đào tạo con người mới **“ *tự chủ, năng động, sáng tạo*”** có năng lực giải quyết vấn đề. Giáo dục thể chất cho thanh thiếu niên là một mặt của nền giáo dục tiến bộ, là nhu cầu tất yếu khách quan của sự tồn tại và phát triển của một xã hội văn minh . Phân môn thể dục còn mang lại cho thế hệ trẻ cuộc sống vui tươi lành mạnh tác động mạnh mẽ đến các mặt giáo dục như **“ *Giáo dục đạo đức , giáo dục trí tuệ , lao động thẩm mỹ nhằm góp phần đào tạo thế hệ thanh niên Việt Nam thành những người phát triển cao về trí tuệ , cường tráng về thể chất , phong phú về tinh thần , trong sáng về đạo đức*”**.

Đối với học sinh tiểu học, các em còn nhỏ, hệ xương chưa phát triển đầy đủ. Sự tập trung chú ý chưa bền vững, dễ phân tán, tính hưng phấn cao, trí tưởng tượng phát triển hơn song còn nghèo nàn, tản mạn, ít có tổ chức, tư duy logic chưa cao. Do đó làm thế nào để dạy phân môn thể dục trong trường tiểu học thực sự thu hút được học sinh tập trung chú ý, tích cực tập luyện và luyện tập có hiệu quả, phù hợp với các em là một vấn đề đòi hỏi cần có sự đầu tư, nghiên cứu.

Từ thực tế giảng dạy và xuất phát từ mục tiêu trên , đáp ứng được yêu cầu đổi mới nội dung và phương pháp dạy học để tìm ra những biện pháp tối ưu góp

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục”

phần nâng cao chất lượng giảng dạy. Xuất phát từ lí do trên tôi đã lựa chọn và viết đề tài **“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục”** .

2 . Mục đích nghiên cứu:

Nghiên cứu thực trạng và đề xuất một số biện pháp giúp học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục.

3 . Khách thể và đối tượng nghiên cứu:

- Khách thể nghiên cứu: Phương pháp dạy học thể dục ở tiểu học.
- Đối tượng nghiên cứu: Biện pháp tổ chức, hướng dẫn học sinh lớp 3 trong nhà trường học tốt môn thể dục.

4. Nhiệm vụ nghiên cứu :

- Tiến hành điều tra thực trạng việc học thể dục của học sinh lớp 3 trong nhà trường.
- Phân tích nguyên nhân, từ đó đề ra biện pháp để giáo viên dạy tốt môn thể dục.

5. Giới hạn đề tài:

- Nghiên cứu về thực trạng và biện pháp dạy môn thể dục cho học sinh lớp 3 trong nhà trường.

6. Phương pháp nghiên cứu:

- Nhóm phương pháp nghiên cứu lý luận: Nghiên cứu giáo trình, tài liệu phân tích tổng hợp để rút ra kết luận khoa học cần thiết.
- Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn:
 - + Phương pháp điều tra.
 - + Phương pháp tổng kết kinh nghiệm
- Nhóm phương pháp thử nghiệm sư phạm.

Qua nghiên cứu lý luận, thực trạng và đề ra một số biện pháp tổ chức, hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục. Đề tài tiến hành thử nghiệm và rút ra kết luận về hiệu quả của các phương pháp trên qua các tiết dạy cụ thể trong nhà trường.

7. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu:

Năm học 2014 - 2015, bắt đầu từ tháng 09/2014 - kết thúc tháng 5/2015.

PHẦN II - NỘI DUNG

CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN

Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông là một bộ phận quan trọng trong toàn bộ sự nghiệp TDTT. Giáo dục thể chất trong nhà trường được cụ thể hóa bằng các nhiệm vụ sau:

- Nhiệm vụ bảo vệ nâng cao sức khỏe. Thúc đẩy sự phát triển hài hòa của cơ thể đang phát triển một cách hợp lý, các tổ chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, nâng cao khả năng làm việc trí óc và thể lực.

- Nhiệm vụ giáo dục: Trang bị cho học sinh tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho các hoạt động khác nhau trong cuộc sống, rèn luyện nếp sống văn minh lành mạnh, phát triển hứng thú, hình thành thói quen tự tập luyện.

- Nhiệm vụ phát hiện bồi dưỡng nhân tài thể thao: phát hiện bồi dưỡng những hạt nhân năng khiếu.

- Trên cơ sở đó chương trình thể dục tiểu học đã đề ra mục tiêu quan trọng nhất đó là củng cố nâng cao sức khỏe và phát triển thể lực cho học sinh. Nội dung chương trình giáo dục thể chất cho học sinh tiểu học nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức, kỹ năng cơ bản về hoạt động, vận động, qua đó để hình thành kỹ năng, rèn luyện các tư thế vận động cơ bản góp phần giữ gìn nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện các tổ chất thể lực của học sinh bằng các bài tập thông qua bài tập trò chơi, xây dựng cho các em một số nề nếp học tập, góp phần rèn luyện cho học sinh lối sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và phẩm chất đạo đức của con người mới. Trong quá trình học tập còn giúp các em biết cách ứng dụng những kỹ năng của thể dục vào hoạt động học tập và sinh hoạt ở trong và ngoài nhà trường.

Nội dung học tập thể dục lớp 3 là sự tiếp nối và củng cố những kết quả các em đã học tập ở các lớp 1, 2 và sự phát triển cao hơn các tổ chất thể lực, tiếp tục hình thành các thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

Cung cấp cho học sinh một số kiến thức và những hiểu biết cơ bản về đội hình đội ngũ , thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, trò chơi, phù hợp với khả năng, trình độ và đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính của các em.

Xây dựng cho các em tác phong nhanh nhẹn hoạt bát trong tập luyện thể dục thể thao, ý thức giữ gìn vệ sinh và lối sống lành mạnh, vui chơi - giải trí có

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

tổ chức và kỷ luật, góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh và nhân cách của học sinh.

Tạo điều kiện cho học sinh có thể vận dụng ở mức nhất định những kiến thức, kỹ năng đã học để tập luyện và vui chơi hàng ngày, từ đó để giúp học sinh có thể lĩnh hội khám phá và chiếm lĩnh kiến thức thì người giáo viên phải thường xuyên có những biện pháp kích thích học sinh hứng thú, tự giác, tích cực trong giờ học nhằm giúp học sinh lĩnh hội tối đa kiến thức .

1. Mục tiêu chung của thể dục lớp 3:

*** Về kiến thức:**

- Nắm được một số động tác đội hình đội ngũ , đặc biệt là các bài tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải quay trái, giãn cách hàng ngang

- Thuộc bài thể dục phát triển chung , biết được một số động tác thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản

- Nắm được cách chơi của các trò chơi đã học ở lớp 1, 2 và 10 trò chơi mới học.

- Bước đầu biết một số điều ứng dụng đã học vào sinh hoạt, học tập, vui chơi, ở trường và ở gia đình.

*** Về kỹ năng:**

- Thực hành tương đối đúng, các động tác đội hình đội ngũ bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản ở mức độ chưa cao, bước đầu làm quen với nhảy dây, tung và bắt bóng cá nhân và theo nhóm

- Thực hiện tương đối đúng nhịp điệu, phương hướng, biên độ các động tác của bài thể dục phát triển chung .

Tham gia chơi một cách thành thạo những trò chơi đã học và biết cách chơi các trò chơi mới.

*** Về thái độ:**

Tự giác chấp hành những quy định của giờ học cũng như yêu cầu của giáo viên và tham gia tích cực vào các hoạt động thể dục thể thao

Đoàn kết giúp đỡ nhau trong học tập và rèn luyện, tác phong, nhanh nhẹn, hoạt bát , giữ gìn trật tự kỷ luật.

Bước đầu hình thành thói quen vận động thể dục hàng ngày vui chơi lành mạnh.

CHƯƠNG II: THỰC TRẠNG CỦA VIỆC TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 3 HỌC THỂ DỤC Ở TRƯỜNG.

1. Một số đặc điểm của nhà trường:

- Trường nằm trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Nhà trường có 954 học sinh chia thành 21 lớp. Nhà trường được đầu tư và công nhận đạt chuẩn Quốc gia, vì vậy việc đầu tư về đồ dùng dạy học cho môn thể dục luôn được ban giám hiệu quan tâm, chỉ đạo tốt khuyến khích và đầu tư cho việc tự làm đồ dùng dạy học. Trường tổ chức hai chuyên đề thể dục lớp 3, lớp 4, trang bị cho giáo viên sách, tranh ảnh để giảng dạy môn thể dục.

- Lớp 3 được cấp phát đồ dùng dạy học cho từng nội dung học. Xong đồ dùng còn chưa đủ về số lượng. Để mỗi tiết dạy đạt hiệu quả cao thiếu nhiều tranh ảnh, tư liệu...để có thể tiến hành hoạt động dạy học được thuận tiện và đạt hiệu quả cao.

2. Một số đặc điểm dạy môn thể dục ở nhà trường .

1.1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm của PGD-ĐT các cấp lãnh đạo và đặc biệt là Ban giám hiệu nhà trường , các đồng chí giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh. Trong những năm qua bộ môn thể dục trong trường tiểu học luôn được quan tâm trú trọng . Nhà trường tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên và học sinh những điều kiện học tập tốt nhất để phục vụ cho tiết dạy.

** Về cơ sở vật chất:* Nhà trường trang bị:

- Đài - đĩa
- Bóng chuyên
- Dây nhảy , bóng cao su
- Tranh , ảnh minh họa cho bài dạy
- Giáo viên luôn đầu tư thời gian thích hợp cho các tiết dạy
- Phần đông các em học sinh thích học môn thể dục.

- Học sinh đã được làm quen với môn thể dục ở ngay từ lớp 1. Đây là một môn học rèn luyện thể chất, có nhiều bài tập và trò chơi trong chương trình rất bổ ích và lý thú nên được sự thu hút rất nhiều em ham học sau những giờ học căng thẳng.

- 100% giáo viên có trình độ trên chuẩn, yêu nghề, có trách nhiệm với công việc được giao, luôn tích cực học hỏi để nâng cao trình độ nghiệp vụ cho bản thân.

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

- Nhà trường trang bị đầy đủ sách giáo viên, sách tham khảo và chuẩn kiến thức kỹ năng.

- Nhà trường có nhà thể chất, trang bị đồ dùng dạy học đầy đủ theo yêu cầu bộ môn.

1.2. Khó khăn:

- Hầu hết các em đều thích học môn thể dục nhưng có rất nhiều phụ huynh xem nhẹ môn học nên chưa mua sắm đầy đủ đồ dùng học tập cho con em, chưa chú ý đến môn học này nhiều nên kết quả của một số em còn hạn chế.

- Một số em chưa tích cực tự giác rèn luyện, khả năng tiếp thu chậm nên ảnh hưởng đến kết quả học tập.

- Bên cạnh các đồ dùng sẵn có, giáo viên còn phải sưu tầm nhiều nội dung tranh ảnh, băng, đĩa nhạc để phù hợp với nội dung học.

- Một số học sinh khả năng vận động và tiếp thu chưa tốt nên phải hướng dẫn cận kề từng kỹ thuật, động tác nhỏ lẻ.

- Số lượng học sinh quá đông nên trong các quá trình luyện tập giáo viên khó bao quát hết.

1.3 Thực trạng của việc tổ chức hướng dẫn học sinh học thể dục trong nhà trường .

- Thể dục là môn học phát triển về thể chất và tinh thần cho học sinh. Do đó, các em rất thích các hoạt động trong giờ thể dục, được chơi các trò chơi, sau những giờ học căng thẳng, giúp các em linh hoạt trong luyện tập và sáng tạo trong trong khi chơi. Nhưng đôi khi có học sinh không chú ý, khả năng tiếp thu còn hạn chế, hoặc giáo viên chưa bao quát hết, có những học sinh có khả năng vận động kém, nên kết quả chưa được như mong muốn.

- Một số học sinh còn coi nhẹ môn thể dục là môn phụ nên không hào hứng học, các em chưa có thói quen tự giác rèn luyện. Các em còn rụt rè chưa hăng hái tham gia vào các hoạt động trong giờ học.

- Thêm vào đó việc sử dụng phương tiện dạy học cũng gặp khó khăn:

Xuất phát từ thực trạng trên, với cương vị là một giáo viên môn thể dục trong nhà trường tôi đã suy nghĩ về vấn đề này quyết tâm phát huy những thuận lợi và khắc phục những khó khăn tồn tại, để tìm tòi nghiên cứu biện pháp bằng những kinh nghiệm đúc rút được trong quá trình giảng dạy để giúp các em lớp 3 học tốt môn thể dục .

CHƯƠNG III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 3 HỌC TỐT MÔN THỂ DỤC:

1. Biện pháp thứ nhất: Nghiên cứu tài liệu, nội dung chương trình và định hướng giờ dạy.

1.1: Nghiên cứu tài liệu.

Để giảng dạy thể dục có hiệu quả, việc chuẩn bị của giáo viên đóng vai trò quan trọng và quyết định. Muốn dạy tốt người giáo viên cần nắm chắc nội dung chương trình, xây dựng kế hoạch bài dạy chi tiết, việc nghiên cứu chuẩn bị nội dung và các tài liệu tham khảo, chuẩn kiến thức kỹ năng. Có nghiên cứu kỹ bài dạy người giáo viên mới thực sự chủ động về kiến thức cần truyền đạt cũng như mở rộng nội dung của bài dạy, lựa chọn phương pháp tổ chức hình thức dạy học phù hợp gây được hứng thú cho học sinh.

- Nhận thức được điều đó, ngay từ đầu năm học tôi đã sưu tầm rất nhiều tài liệu nghiên cứu để dạy tốt môn thể dục. Đó là:

- + Sinh lý học TDDT - NXB TDDT Hà Nội.
- + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất tập I - NXB TDDT Hà Nội.
- + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất tập II - NXB TDDT Hà Nội.
- + Lý luận phương pháp giáo dục thể chất trong trường học- NXB TDDT Hà Nội.
- + Hướng dẫn chuẩn kiến thức kỹ năng các môn học ở tiểu học- NXB Giáo dục năm 2009.
- + Văn bản điều chỉnh nội dung dạy và học của Bộ giáo dục & đào tạo
- + Sách giáo viên thể dục lớp 3
- + Phương pháp dạy học thể dục và trò chơi vận động cho học sinh tiểu học - Dự án phát triển giáo viên tiểu học

Qua việc nghiên cứu tài liệu giúp tôi nắm vững được nội dung chương trình môn thể dục lớp 3.

1.2. Nội dung chương trình.

Chương trình thể dục lớp 3 gồm ba nội dung:

- + Đội hình đội ngũ.
- + Bài thể dục phát triển chung.
- + Bài tập rèn luyện tư thế cơ bản và kỹ năng vận động.

Nội dung dạy và học phân môn thể dục lớp 3 tập chung vào ba chủ đề chính đội hình đội ngũ và bài thể dục, bài tập rèn luyện tư thế cơ bản . Mức độ kiến thức rèn luyện thể lực dựa trên nền tảng các bài tập trong chương trình được học từ lớp 1- 2. Học sinh vận dụng phối hợp kỹ năng các động tác đi, chạy

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

để những tố chất thể lực phát triển toàn diện. Tôi đã lập bảng thống kê nội dung chương trình và yêu cầu cần đạt.

Tuần	Chủ đề, nội dung	Yêu cầu cần đạt
1	- Giới thiệu nội dung chương trình môn học - Tập hợp hàng dọc, quay phải, quay trái, đứng nghỉ, đứng nghiêm, dàn hàng dồn hàng, cách chào báo cáo, xin phép ra vào lớp. - Trò chơi “<i>Nhanh lên bạn ơi</i>” và “<i>Kết bạn</i>”.	- Biết được những điểm cơ bản của chương trình và một số nội quy tập luyện trong giờ học thể dục lớp 3. - Biết cách tập hợp hàng dọc, quay phải, quay trái, đứng nghỉ, đứng nghiêm, biết cách dàn hàng, dồn hàng, cách chào báo cáo, xin phép khi ra vào lớp. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi
2	- Đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Đi theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy. - Trò chơi “<i>Tìm người chỉ huy</i>” và “<i>Nhóm ba nhóm bảy</i>”.	- Bước đầu biết cách đi 1-4 hàng dọc theo nhịp (nhịp 1 bước chân trái, nhịp 2 bước chân phải), biết dóng hàng cho thẳng trong khi đi. - Biết cách đi theo vạch kẻ thẳng, đi nhanh chuyển sang chạy. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
3	- Tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, quay phải, quay trái. - Đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Đi theo vạch kẻ thẳng. - Trò chơi “<i>Tìm người chỉ huy</i>”	- Biết cách tập hợp hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái. - Biết cách đi thường 1-4 hàng dọc theo nhịp. - Thực hiện đi đúng theo vạch kẻ thẳng. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
4	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái, đi theo vạch kẻ thẳng. - Đi vượt chướng ngại vật thấp. - Trò chơi “<i>Thi đua xếp hàng</i>”.	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số, quay phải, quay trái. - Đi đúng theo vạch kẻ thẳng, thân người giữ thẳng bằng. - Bước đầu biết cách đi vượt

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

		chướng ngại vật thấp. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
5	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, quay phải, quay trái. - Đi vượt chướng ngại vật thấp. - Trò chơi <i>“Thi đua xếp hàng”</i> và <i>“Mèo đuổi chuột”</i>.	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm số, quay phải, quay trái, đúng cách. - Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
6	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng và đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Đi vượt chướng ngại vật (thấp). - Đi chuyển hướng phải, trái. - Trò chơi <i>“Mèo đuổi chuột”</i>	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang và đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. - Bước đầu biết cách đi chuyển hướng phải, trái. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
7	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng. - Đi chuyển hướng phải, trái. - Trò chơi <i>“Mèo đuổi chuột”</i> và <i>“Đứng ngồi theo lệnh”</i>	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang. - Bước đầu biết cách đi chuyển hướng phải, trái. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
8	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng. - Đi chuyển hướng phải, trái. - Trò chơi <i>“Chim về tổ”</i>	- Biết cách tập hợp hàng ngang nhanh, dóng thẳng hàng. - Biết cách đi chuyển hướng phải, trái. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được.
9	- Động tác vươn thở và tay của bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi <i>“Chim về tổ”</i>	- Bước đầu biết cách thực hiện động tác vươn thở và tay của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

10	- Động tác vươn thở, tay, chân và lườn của bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi “<i>Nhanh lên bạn ơi</i>” và “<i>Chạy tiếp sức</i>”.	- Biết cách thực hiện 2 động tác vươn thở, tay của bài thể dục phát triển chung. - Bước đầu biết cách thực hiện động tác chân, lườn của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
11	- Động tác vươn thở, tay, chân, lườn và bụng, toàn thân của bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi “<i>Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau</i>” và “<i>Nhóm ba, nhóm bảy</i>”.	- Biết cách thực hiện các động tác vươn thở, tay, chân, lườn của bài thể dục phát triển chung. - Bước đầu biết cách thực hiện động tác bụng và toàn thân của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
12	- Động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân của bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi “<i>Kết bạn</i>” và “<i>Ném trúng đích</i>”.	- Biết cách thực hiện 2 động tác vươn thở, tay của bài thể dục phát triển chung. - Bước đầu biết cách thực hiện động tác chân, lườn của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
13	- Bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi “<i>Chim về tổ</i>” và “<i>Đua ngựa</i>”	- Biết cách thực hiện các động tác vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, toàn thân, nhảy của bài thể dục phát triển chung. - Bước đầu biết cách thực hiện động tác điều hòa của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
14	- Bài thể dục phát triển chung. - Trò chơi “<i>Đua ngựa</i>”	- Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

15	- Bài thể dục phát triển chung. - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. - Trò chơi “<i>Đua ngựa</i>”	- Thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài thể dục phát triển chung. - Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm đúng số của mình. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
16	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. - Đi vượt chướng ngại vật thấp. - Đi chuyển hướng phải trái. - Trò chơi “<i>Đua ngựa</i>” và “<i>Con cóc là cậu Ông Trời</i>”.	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang, điểm đúng số của mình. - Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. - Biết cách đi chuyển hướng phải, trái đúng cách.
17	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng. - Đi theo nhịp 1-4 hàng dọc - Đi vượt chướng ngại vật thấp. - Đi chuyển hướng phải trái. - Trò chơi “<i>Chim về tổ</i>” và “<i>Mèo đuổi chuột</i>”.	- Biết cách tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang. - Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. - Biết cách đi chuyển hướng phải, trái đúng, thân người tự nhiên. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
18	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, quay phải, quay trái. - Đi vượt chướng ngại vật thấp. - Đi chuyển hướng phải, trái. - Trò chơi “<i>Đua ngựa</i>”. - Ôn tập học kì I	- Biết cách tập hợp hàng ngang, trật tự, dóng thẳng hàng ngang, quay phải, quay trái đúng cách. - Biết cách đi vượt chướng ngại vật thấp. - Biết cách đi chuyển hướng phải, trái đúng cách. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi. - Nhắc lại được những nội dung cơ bản đã học trong học kì.
19	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và triển khai đội hình tập bài thể dục. - Đi theo vạch kẻ thẳng; đi hai tay	- Thực hiện được tập hợp hàng ngang nhanh, trật tự, dóng hàng ngang thẳng, điểm đúng số của mình và triển khai đội hình tập bài

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

	chống hông; đi vượt chướng ngại vật thấp; đi chuyển hướng phải trái. - Trò chơi <i>“Thỏ nhảy”</i>.	thể dục. - Biết cách đi theo vạch kẻ thẳng, đi hai tay chống hông, đi kiễng gót, đi vượt chướng ngại vật thấp, đi chuyển hướng phải, trái đúng cách. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được.
20	- Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Trò chơi <i>“Thỏ nhảy”</i> và <i>“Lò cò tiếp sức”</i>.	- Thực hiện được tập hợp hàng ngang nhanh, trật tự, dóng hàng thẳng. - Biết cách đi theo nhịp 1-4 hàng dọc. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
21	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Trò chơi <i>“Lò cò tiếp sức”</i>.	- Bước đầu biết cách thực hiện nhảy dây kiểu chụm hai chân và biết cách so dây, chao dây, quay dây. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
22	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Trò chơi <i>“Lò cò tiếp sức”</i>.	- Biết cách nhảy dây kiểu chụm hai chân và thực hiện đúng cách so dây, chao dây, quay dây. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
23	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Trò chơi <i>“Chuyển bóng tiếp sức”</i>.	- Biết cách nhảy dây kiểu chụm hai chân và thực hiện đúng cách so dây, chao dây, quay dây. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
24	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Trò chơi <i>“Ném trúng đích”</i>.	- Biết cách nhảy dây kiểu chụm hai chân và thực hiện đúng cách so dây, chao dây, quay dây, động tác nhảy dây nhẹ nhàng. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
25	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Bài thể dục phát triển chung với	- Biết cách nhảy dây kiểu chụm hai chân và thực hiện đúng cách so dây,

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

	hoa và cờ - Trò chơi “Ném bóng trúng đích”.	chao dây, quay dây, động tác nhảy dây nhẹ nhàng, nhịp điệu. - Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được.
26	- Nhảy dây kiểu chụm hai dây. - Bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ - Trò chơi “Hoàng Anh - Hoàng Yến”.	- Biết cách nhảy dây kiểu chụm hai chân và thực hiện đúng cách so dây, chao dây, quay dây, động tác nhảy dây nhẹ nhàng, nhịp điệu. - Biết cách thực hiện bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được.
27	- Bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Trò chơi “Hoàng Anh - Hoàng Yến”.	- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
28	- Bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Trò chơi “Hoàng Anh- Hoàng Yến” và “Nhảy ô tiếp sức”.	- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
29	- Bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Trò chơi “Nhảy đúng nhảy nhanh” và “Ai kéo khỏe”.	- Thực hiện cơ bản đúng bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi.
30	- Hoàn thiện bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Tung bắt bóng cá nhân. - Trò chơi “Ai kéo khỏe”.	- Hoàn thiện bài thể dục phát triển chung với hoa và cờ. - Bước đầu làm quen với tung bắt bóng cá nhân (tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay). - Bước đầu biết cách chơi và tham gia chơi được.
31	- Tung bắt bóng cá nhân. - Trò chơi “Ai kéo khỏe”.	- Biết cách tung bắt bóng cá nhân (tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay).

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

		- Biết cách chơi và tham gia chơi được.
32	- Tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Trò chơi “ <i>Chuyển đồ vật</i> ”.	-Thực hiện được tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Bước biết cách chơi và tham gia chơi được.
33	- Tung bắt bóng cá nhân. - Tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Trò chơi “ <i>Chuyển đồ vật</i> ”.	- Thực hiện được tung bắt bóng cá nhân (tung bóng bằng một tay và bắt bóng bằng hai tay). - Biết cách tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
34	- Tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Trò chơi “ <i>Chuyển đồ vật</i> ”.	- Thực hiện được tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Biết cách chơi và tham gia chơi được.
35	- Nhảy dây kiểu chụm hai chân. - Tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Trò chơi “ <i>Chuyển đồ vật</i> ”. - Tổng kết năm học.	- Thực hiện được nhảy dây kiểu chụm hai chân nhẹ nhàng, nhịp điệu - Biết cách tung bắt bóng theo nhóm 2-3 người. - Biết cách chơi và tham gia chơi được. - Nhắc lại những nội dung cơ bản đã học trong năm học và thực hiện cơ bản đúng một số bài tập theo yêu cầu của GV

Việc nắm bắt khái quát chương trình như trên đã giúp tôi có sự định hướng. Kiến thức xuyên suốt trong quá trình giảng dạy thuận lợi cho việc chuẩn bị kế hoạch bài dạy, chuẩn bị đồ dùng dạy học và các hình thức tổ chức dạy học linh hoạt, hợp lý và có hiệu quả.

1.3. Định hướng tổ chức giờ dạy:

- Sau khi nghiên cứu và tham khảo bài dạy , tôi luôn lập kế hoạch tổ chức giờ dạy một cách rõ ràng cho tốt . Đây là công việc vô cùng cần thiết với mỗi giáo viên trước khi lên lớp bởi đây chính là một “ ***bản thiết kế*** ” để dựa vào đó giáo viên tiến hành tổ chức các hoạt động dạy học chính vì thế “ ***bản thiết kế*** ” ngày càng khoa học bao nhiêu, càng chi tiết bấy nhiêu thì việc tổ chức giảng dạy

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

của giáo viên càng thuận lợi và đạt kết quả tốt . Thấy được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch tôi luôn xác định rõ ràng

- Mục tiêu của từng phần trong bài .
- Phương tiện dạy học cần thiết phục vụ cho bài .
- Thiết kế các hoạt động dạy và học chủ yếu để đạt được mục tiêu bài học theo hướng tập trung vào thiết kế các hoạt động nhận thức rèn kỹ năng thực hành cho học sinh , tôi chia bài học thành các hoạt động chủ yếu, dự kiến thời gian dành cho từng hoạt động vào cách tiến hành hoạt động để đảm bảo, truyền kiến thức cơ bản, rèn luyện ý thức và kỹ năng cần thiết vào thói quen, hoạt động theo quy trình cho học sinh .

***Ví dụ minh họa:**

BÀI 39: ÔN ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ - ĐI ĐỀU

I. NHIỆM VỤ:

- Ôn đội hình đội ngũ.

II. YÊU CẦU:

1. Kiến thức:

- Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng.
- Đi đều theo hàng dọc.
- Chơi trò chơi: “**Thỏ nhảy**”.

2. Kỹ năng:

- Học sinh thực hiện được tập hợp hàng ngang nhanh, trật tự, dóng hàng thẳng.
- Biết cách đi theo nhịp 1- 4 hàng dọc.
- Biết cách chơi và tham gia chơi được trò chơi.

3. Thái độ:

- Thực hiện đúng các kỹ năng theo yêu cầu của giáo viên.
- Giáo dục tính kỉ luật, nhanh nhẹn, lòng dũng cảm và tinh thần đoàn kết.

II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

1. Địa điểm :

- Nhà thể chất trường .
- Vệ sinh đảm bảo an toàn khu vực tập luyện.

2. Phương tiện :

- Còi, đài, đĩa nhạc, máy projecter, mũ thỏ, nắm trò chơi.
- Kê sân phục vụ giờ học.
- Trang phục giáo viên và học sinh đầy đủ, gọn gàng.

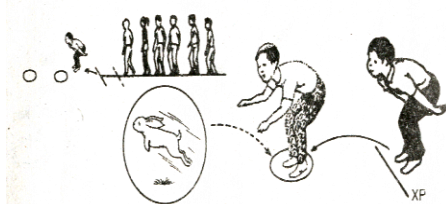
III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Ổn định tổ chức lớp: - Cán sự tập trung lớp, kiểm tra trang phục, sức khỏe, báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. 2. Khởi động : - Chuyển đội hình hàng dọc thành vòng tròn. - Tập các động tác khởi động trên nền nhạc bài hát “Alibaba”. - Trò chơi: “Kết bạn”. - Giáo viên hướng dẫn lại cách chơi và luật chơi sau đó cho cả lớp chơi.	8-10'		x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ Đội hình nhận lớp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ Đội hình khởi động
B. PHẦN CƠ BẢN: 1. Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng. * Tập hợp hàng ngang: - Khẩu lệnh: “Thành 4 hàng ngang...tập hợp”  - Động tác:	22-24'		GV cho học sinh quan sát màn hình. - Lần 1: GV điều khiển, nhận xét và sửa sai cho học sinh. - Lần 2: Cán sự tiếp tục điều khiển cho lớp tập hợp hàng ngang theo các hướng khác nhau. - GV quan sát, nhận xét và tuyên dương cá nhân, tổ thực hiện tốt. x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ Đội hình tập luyện

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
* Dóng hàng ngang: - Khẩu lệnh: “<i>Nhìn phải...thẳng</i>” - Động tác: 2. Đi đều:  * Sai lầm thường mắc: - Khi đi đều, bước chân quá ngắn, co gối quá cao, đặt cả bàn chân chạm đất, hai tay đánh không đúng, đầu cúi. - Khi đứng lại, bị quá đà để người lao về trước hoặc đi quá bước qui định. - Đi sai nhịp, đi cùng chân cùng tay. * Cách sửa: - Giáo viên làm mẫu chỉ dẫn cho học sinh biết thế nào đúng sai. Giáo viên sửa chỉ tiết sai chung cho cả lớp. - Giáo viên sửa động tác cho một số cá biệt. 3. Trò chơi: “Thỏ nhảy”			- GV nhắc lại những điểm cần lưu ý khi thực hiện động tác. - Cho cả lớp quan sát màn hình. - Lần 1: GV điều khiển cho cả lớp thực hiện, nhận xét, sửa sai. - Lần 2: GV điều khiển nhận xét nhắc nhở. T1 x x x x x x x T2 x x x x x x x T3 x x x x x x x T4 x x x x x x x Đội hình phân nhóm - Sau khi tập luyện giáo viên nhận xét đánh giá quá trình tập luyện. - GV củng cố và nhắc nhở học sinh tập luyện ở nhà để rèn luyện sức khỏe. * Lần cuối: Cho các tổ lên trình diễn: x x x x x - - - - - ♪ x x x x x - - - - - ♪ x x x x x - - - - - ♪ x x x x x - - - - - ♪

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
 Yêu cầu học sinh tham gia chơi đúng luật, chủ động, nhiệt tình, đoàn kết và an toàn			CB XP - GV nêu tên trò chơi, cách chơi và luật chơi.
C.KẾT THÚC: 1. <i>Thả lỏng:</i> - Giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng thư giãn. 2. Giáo viên và học sinh hệ thống lại bài học. 3. Giáo viên nhận xét giờ học và giao bài tập về nhà. 4. Xuống lớp.	4-6'		x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ Đội hình thả lỏng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x △ Đội hình thả lỏng

*** Kết quả:** Qua nghiên cứu định hướng tổ chức giờ dạy đã giúp tôi thực sự chủ động việc giảng dạy môn thể dục, giúp tôi nắm chắc được bài học, kiến thức cần truyền đạt tới học sinh. Tôi rất tự tin trong mỗi giờ lên lớp nên hiệu quả giảng dạy, giờ dạy được đánh giá cao qua những lần dự giờ của Ban giám hiệu. Đặc biệt trong năm học này, tôi tham dự thi giáo viên dạy giỏi cấp Huyện đạt giải nhất và được PGD đánh giá rất là cao về tiết dạy

2. Biện pháp thứ hai: Lựa chọn phương pháp phù hợp với bài học.

Trong quá trình dạy học mỗi bài học giáo viên không chỉ sử dụng một phương pháp mà phải kết hợp nhiều phương pháp giảng dạy. Các phương pháp giúp học sinh thu nhận kỹ thuật động tác về cử động, chân tay thân người biên độ và phương hướng của động tác. Từ đó giúp học sinh có nhận thức và hình ảnh đúng của các động tác cơ bản hình dung được động tác của mình phải làm.

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

Trong quá trình giảng dạy tôi đưa một vài phương pháp giúp học sinh trong quá trình luyện tập lĩnh hội được kiến thức của bài học.

2.1. Phương pháp trực quan gián tiếp.

- Phương pháp trực quan gián tiếp không thể thiếu trong các giờ thể dục, phương pháp này giúp học sinh thu nhận được kỹ thuật động tác về cử động của chân, tay, thân người biên độ và phương hướng của động tác. Từ đó giúp học sinh có nhận thức và hình ảnh đúng của các động tác cơ bản, hình dung được cử động mình phải làm.

- Muốn đạt được hiệu quả khi sử dụng phương pháp này, tôi thường xuyên sưu tầm tranh, ảnh, những đoạn phim phù hợp với bài học, các động tác khó tôi chia nhỏ từng cử động, quay hình ảnh các chiều trước, sau, phải, trái để cho học sinh quan sát động tác và tiếp thu một cách dễ dàng. Trước khi hướng dẫn quan sát, tôi nêu rõ mục đích yêu cầu của động tác, trong quá trình hướng dẫn học sinh quan sát tôi luôn đặt câu hỏi để học sinh suy luận, tìm hiểu các tư thế chuyển động của động tác. Trong quá trình hướng dẫn học sinh quan sát tôi luôn đặt câu hỏi để học sinh suy luận tìm hiểu các tư thế chuyển động của động tác. Câu hỏi tôi đưa ra đều ngắn gọn dễ hiểu tập trung vào nội dung trọng tâm mới khó của động tác. Tôi luôn xác định rõ nội dung trọng tâm xây dựng hệ thống câu hỏi phù hợp, khuyến khích tất cả học sinh trong lớp đều suy nghĩ đều suy nghĩ tránh làm không khí giờ học do câu hỏi quá khó, quá phức tạp khiến học sinh không trả lời được. Khi học sinh trả lời tôi chú ý lắng nghe. Nếu học sinh chưa trả lời được, tôi có thể đặt câu hỏi gợi mở để học sinh trả lời, sau mỗi câu trả lời tôi gọi học sinh nhận xét.

Khi nhận xét tôi chú ý đến cách diễn đạt của học sinh uốn nắn câu chữ trả lời cho đúng và tôi giải thích cho học sinh thấy được chỗ cần phải sửa.

Đối với phương pháp này tôi thường dùng trong khi học động tác mới, đối với những động tác khó và phức tạp hàng ngày tôi thường treo ở nhà thể chất để các em vừa tập vừa quan sát được trong các tiết ôn tập.

* **Kết quả:** Việc sử dụng phương pháp trực quan gián tiếp trong các bài học động tác mới là rất cần thiết, phương pháp này hỗ trợ đắc lực cho việc giảng dạy động tác mới khi giáo viên truyền đạt tới học sinh giúp các em hình dung được kỹ thuật của động tác mới để giúp các em tiếp thu động tác nhanh hơn khi chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

2.2 Phương pháp trực quan trực tiếp:

Trong quá trình giảng dạy việc làm mẫu của giáo viên giúp học sinh quan sát và nắm bắt được kỹ thuật động tác là rất quan trọng và cần thiết. Đối với học thể dục là vận động từ đầu giờ học đến cuối giờ các cử động đều thực hiện bằng

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

chân, tay, đầu, cổ, vai nên việc thao tác làm mẫu của giáo viên cực kì chính xác, rõ ràng thì học sinh mới thực hiện tốt. Nếu giáo viên làm không tốt thì kỹ thuật học sinh tiếp nhận được cũng sẽ không tốt. Là một giáo viên giảng dạy lâu năm tôi luôn tìm tòi và học hỏi kinh nghiệm của các bạn đồng nghiệp, tôi thường xuyên bồi dưỡng chuyên môn về năng khiếu và kỹ năng thực hiện các thao tác. Trong nội dung chương trình của lớp 3 ngoài phần bài thể dục và còn có phần rèn luyện đi và chạy . Tất cả các nội dung này nếu cô làm mẫu không tốt thì trò không thể làm được, sự hình thành kỹ năng ban đầu của học sinh là rất cần thiết. Ngay từ đầu năm học khi nhận được nhiệm vụ giảng dạy tôi tìm hiểu và thu nhập các thông tin các nội dung liên quan đến bài học. Trong quá trình tìm hiểu, hàng ngày tôi phải tự rèn luyện bản thân luyện tập các kỹ thuật của các động tác bởi vì tôi ra trường đã lâu năm rồi kỹ thuật có thể mai một đi và bị cứng nếu như không rèn luyện và tu dưỡng bản thân thì không hoàn thành nhiệm vụ. Trong chương trình nội dung lớp 3 có nội dung đi đều, tung và bắt bóng. Hai nội dung này tương đối khó nếu như giáo viên làm không tốt thì học sinh không hình dung được động tác. Khi làm mẫu động tác tôi chọn vị trí thích hợp cho cả lớp rõ quan sát. Khi làm mẫu tôi luôn cố gắng làm mẫu các hướng để học sinh quan sát dễ dàng vừa làm mẫu tôi vừa phân tích kỹ thuật động tác.

Lần đầu làm mẫu toàn bộ kỹ thuật động tác với tốc độ chậm để học sinh nắm được các cử động của động tác. Lần hai tôi làm mẫu cử động khó của động tác, kết hợp giải thích và minh họa cho động tác đó. Trong quá trình hướng dẫn làm mẫu động tác, tôi luôn đặt câu hỏi để kích thích, lôi cuốn học sinh tích cực theo dõi chú ý quan sát và ghi nhớ các thao tác kỹ thuật được nhanh chóng hơn.

*** Kết quả:** Nhờ việc làm mẫu hướng dẫn tới các thao tác kỹ thuật trên tôi đã giúp học sinh biết cách thực hiện những kỹ thuật khó trên cơ sở làm mẫu của giáo viên.

2.3 Phương pháp chia nhóm tập luyện

- Một trong việc đổi mới phương pháp dạy học tích cực là phương pháp chia nhóm tập luyện . Khi giảng dạy tôi thường sử dụng phương pháp chia nhóm cho các em tập luyện và cử nhóm trưởng điều khiển , giáo viên đóng vai trò quan sát , nhắc nhở sửa chữa kỹ thuật động tác cho học sinh . Giáo viên tổ chức cho các nhóm trình diễn báo cáo kết quả tập luyện của nhóm mình . Hoặc có thể tổ chức cho các nhóm thi đua với nhau , tạo bầu không khí vui tươi phấn khởi trong giờ học , từ đó hình thành cho học sinh thói quen làm việc theo trình tự , an toàn vệ sinh có ý hợp tác rèn luyện.

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

- Qua tập luyện, tôi luôn củng cố kiến thức kỹ năng cho học sinh phối hợp chuyển động khéo léo của cơ thể và giáo dục thái độ lao động cho học sinh hoạt động luyện tập được thực hiện thường xuyên trong các giờ thể dục.

- Trước khi vào giờ học, tôi luôn kiểm tra đồ dùng học tập của học sinh nếu học sinh nào chưa chuẩn bị đầy đủ, tôi luôn hỗ trợ học sinh có đầy đủ 100% đồ dùng tập luyện.

- Khi học sinh tập luyện, tôi đến từng nhóm quan sát và giúp đỡ em nào thực hiện chưa tốt tôi hướng dẫn lại. Trong quá trình tập luyện, tôi vẫn treo tranh ảnh để cho em nào quên có thể quan sát tranh để thực hiện động tác. Tùy thuộc vào mục tiêu bài học tôi nêu yêu cầu của động tác để học sinh chú ý trong quá trình tập luyện.

* **Kết quả:** Qua quá trình giảng dạy tổ chức cho học sinh luyện tập với những đội hình hợp lý. Cách làm này phát huy tính tích cực chủ động, tự giác luyện tập và gây hứng thú cho học sinh, giờ học diễn ra sôi nổi qua từng phần của bài học. Nhờ tổ chức đội hình tập luyện khoa học, các em rất yêu thích khi đến giờ học thể dục, sự hưng phấn của các em làm cho giờ học sôi nổi đạt hiệu quả cao qua những lần dự giờ của Ban giám hiệu được đánh giá tốt.

3. Biện pháp thứ ba: Tổ chức tốt các hoạt động trong giờ thể dục.

3.1. Hoạt động nội khóa:

Để tổ chức một tiết học thể dục đạt hiệu quả cao, tôi lập kế hoạch chi tiết rõ ràng, xác định mục tiêu bài học, kiến thức, kỹ năng, thái độ, chuẩn bị đồ dùng dạy học. Với mỗi hoạt động, tôi luôn dự kiến thời gian, xác định mục tiêu và cách tiến hành với mục tiêu đề ra.

Đối với môn thể dục là môn hoạt động ở một không gian rộng lớn, đòi hỏi giáo viên có sự quan sát rộng thì mới bao quát hết lớp học. Trong mỗi giờ học để tạo không khí sôi nổi của giờ học, kích thích sự hưng phấn của học sinh; đối với phần khởi động tôi chọn bài hát phù hợp với lứa tuổi, chọn những động tác khởi động để tất cả các nhóm cơ khớp được chuyển từ trạng thái tĩnh sang vận động. Tôi chọn bài hát “**A li ba ba**” và cho các em khởi động trên nền nhạc, các em rất thích, học tập rất sôi nổi, tạo không khí giờ học vui tươi hào hứng, tạo nên giờ học nhẹ nhàng và hiệu quả.

VD: Bài 39- Ôn đội hình đội ngũ- đi đều

Đối với bài học này, hai nội dung ôn sẽ làm cho học sinh nhàm chán, để kích thích được sự hưng phấn của học sinh sau phần nhận lớp, tôi cho các em chạy khởi động nhẹ nhàng trên nền nhạc bài hát “**Trái đất này**”. Sau phần chạy tôi chọn bài hát “**A li ba ba**” và tự sáng tác một bài khởi động cho cả lớp cùng thực hiện với giáo viên, kết thúc bài khởi động chuyển sang phần trò chơi. Đối

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

với bài này ít vận động, tôi chọn trò chơi “**Kết bạn**” mục đích của trò chơi này là: rèn luyện phản xạ, sức nhanh, và kỹ năng chạy. Giúp học sinh từ trạng thái tĩnh sang vận động để tiếp tục học nội quy tiếp theo.

- Với mục đích tạo cho giờ học sôi nổi, vui vẻ, sáng tạo tránh sự lặp lại nhiều lần, giảm sự nhàm chán cho học và vận dụng được trò chơi vào bài học với tinh thần “**Học mà chơi, chơi mà học**”.

*** Kết quả:**

- Qua việc lựa chọn bài nhạc khởi động giúp cho các em hưng phấn hơn trong giờ học tạo cho giờ học sôi nổi, không căng thẳng, giúp các em có một trạng thái tâm lý tốt diễn ra trong suốt giờ học. Việc áp dụng các bài khởi động tự sáng tạo, tôi đã thành công trong các tiết dạy được các em rất hào hứng và thích thú mỗi khi đến tiết thể dục. Và trong cuộc thi giáo viên giỏi cấp huyện, tôi đã đạt giải nhất và được thi vòng 2 cũng được Phòng giáo dục và đào tạo huyện đánh giá rất cao.

3.2. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa phối hợp với các môn khác.

Đối với môn thể dục mục tiêu đổi mới của môn học là tăng cường hoạt động học tập của học sinh nên khi tổ chức giảng dạy tôi luôn chủ động dạy theo hướng sáng tạo chính là trọng tâm của việc đổi mới các hoạt động của nhà trường. Trong năm học có rất nhiều các hoạt động thực tiễn và thường xuyên như thể dục giữa giờ kết hợp và tham gia chương trình (thiếu nhi vui khỏe tiến bước lên đoàn do Phòng giáo dục phát động được rất nhiều em tham gia nhiệt tình và sôi nổi từ đó tạo động lực thúc đẩy cho các em yêu thích học thể dục hơn. Các hoạt động ngoại khóa như: Hội khỏe Phù Đổng, hội thi nghi thức đội, các hoạt động múa hát tập thể giữa giờ, các trò chơi dân gian giúp các em tăng cường thể lực tạo điều kiện tốt cho sức khỏe tham gia học các môn khác.

***Kết quả:** Qua việc tổ chức tốt các hoạt động nội khóa và ngoại khóa giúp cho học sinh hứng thú tích cực học tập, chiếm lĩnh được tri thức, tạo không khí lớp học sôi nổi, góp phần vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy của nhà trường. Được sự giúp đỡ của BGH, sự quan tâm, ủng hộ của phụ huynh giúp tôi rất tự tin và chủ động trong việc giảng dạy phân môn của mình phụ trách, để tạo đà phấn đấu cho năm học sau.

4. Biện pháp thứ tư: Sử dụng và tự làm đồ dùng dạy học.

4.1. Chuẩn bị đồ dùng dạy học:

Nhận thấy được tầm quan trọng, ngay từ đầu năm học khi được phân công giảng dạy tôi liệt kê tất cả các đồ dùng được cấp phát, còn thiếu thì đề nghị nhà

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

trường mua bỏ sung. Trong những đồ dùng tự có, một số đồ dùng không có cho nội dung bài dạy, chúng tôi đã tự làm đồ dùng. Đối với bài thể dục tay không, để kích thích sự say mê hứng thú của học sinh làm cho giờ học không nhàm chán, tôi đã tự làm đĩa nhạc để cho giờ học thêm sinh động, làm cờ và hoa đeo tay cho giờ học thêm sinh động. Trong quá trình giảng dạy đĩa nhạc là không thể thiếu được, tôi đã lựa chọn một số loại nhạc phù hợp cho các nội dung của từng phần của bài học, các bài nhạc dùng cho khởi động tạo cho không khí học đầu giờ được hứng thú, nhạc cho bài thể dục, nhạc cho phần trò chơi, các bài nhạc cho phần trò chơi là những bài hát phù hợp với lứa tuổi. VD: chi chi chành chành, kéo cưa lừa xẻ.... đến cuối giờ để cho không khí giờ học bớt căng thẳng tôi cho các em thả lỏng trên nền nhạc nhẹ nhàng du dương, khiến cho bầu không khí lớp học dễ chịu để tạo hứng thú cho các giờ học tiếp theo.

Bên cạnh sự chuẩn bị đồ dùng của giáo viên, học sinh chuẩn bị đồ dùng cũng góp phần quan trọng, bởi vì trong nội dung bài học có nội dung nhảy dây và đá cầu là hai loại đồ dùng học sinh phải chuẩn bị, đồ dùng của học sinh không những sử dụng trong các tiết học mà còn được sử dụng thêm ở nhà, trong những giờ ra chơi, có đồ dùng sử dụng thường xuyên nên thành tích học tập của các em có rất nhiều tiến bộ.

4.2. Sử dụng tốt đồ dùng dạy học:

- Để thực hiện phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa của học sinh, việc sử dụng đồ dùng dạy học là cực kỳ quan trọng, đồ dùng dạy học là quyết định thành công của tiết dạy vì vậy trước mỗi tiết dạy tôi chuẩn bị đầy đủ đồ dùng phục vụ cho tiết dạy của mình. Tôi sử dụng các thiết bị dạy học như một nguồn cấp kiến thức chứ không phải minh họa cho bài học, làm đẹp cho giờ học.

- Tôi lựa chọn đồ dùng dạy học phù hợp với nội dung bài học.
- Nghiên cứu kỹ và sử dụng thành thạo các loại đồ dùng.
- Lựa chọn thời điểm phù hợp để đưa đồ dùng.
- Coi đồ dùng như một đồ chơi để học sinh khám phá tích cực và hứng thú tập luyện.

VD: Bài 17 - Học động tác vươn thở và tay của bài thể dục phát triển chung.

Bước 1: Giáo viên giới thiệu động tác.

Bước 2: Phân tích kỹ thuật động tác trên tranh.

Bước 3: Giáo viên làm mẫu động tác (các hướng chính diện, phải, trái).

Bước 4: Giáo viên hô nhịp và học sinh tập theo.

Bước 5: Giáo viên hô nhịp cho học sinh tập.

4.3. Ứng dụng công nghệ thông tin, tự làm đồ dùng dạy học để nâng cao hiệu quả giờ dạy thể dục.

- Thể dục là môn học ở tiểu học cũng rất được quan tâm. Những bài được thiết kế mang nội dung gắn với bài dạy phù hợp với môn học. Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy, nếu chỉ sử dụng đồ dùng dạy học sẵn có trong sách giáo khoa thì bài học chưa đủ sức hấp dẫn đối với học sinh. Điều đó sẽ khiến các tiết học tạo nên đơn điệu, khó khăn bởi bài dạy thiếu sự hấp dẫn, thiếu tính thực tiễn.

- Nhận thức được điều đó, trong quá trình giảng dạy môn thể dục, để tiết học trở nên sinh động, hấp dẫn, thu hút học sinh, và mang lại hiệu quả cao, tôi luôn chủ động tìm tòi những tư liệu hình ảnh liên quan đến bài dạy để thiết kế đồ dùng dạy học, tư liệu, các trò chơi dân gian, clip nhạc để phục vụ riêng cho bài dạy của mình.

- Tôi nhận thấy đồ dùng dạy học là một nguồn tư liệu quan trọng để mang lại thành công trong các tiết dạy, giúp học sinh hứng thú học tập, phát triển khả năng quan sát, trí tưởng tượng, tư duy sáng tạo, hỗ trợ việc hình thành, rèn luyện thể chất cho học sinh. Vì trong giảng dạy không phải hình ảnh nào trong SGK cũng giúp được học sinh nắm bắt được kỹ thuật hiệu quả. Và hơn nữa hình ảnh trong SGK học sinh quan sát không thể nhận biết được hết các hướng của các kỹ thuật động tác. Vì thế nắm được tinh thần chỉ đạo của BGH nhà trường, tôi đã tìm tòi và lên mạng cắt ghép những nội dung phù hợp với bài học, các trò chơi dân gian, các kỹ thuật bổ trợ cho nội dung tung và bắt bóng, bài thể dục phát triển chung, đi đều...những nội dung giáo dục phù hợp giúp học sinh dễ nhớ và dễ hiểu.

- Ngoài ra trong các giờ thể dục có nội dung trò chơi vận động đồ dùng trang bị cho trò chơi là không có. Để tăng thêm hiệu quả của giờ học các trò chơi, tôi đã tự làm đồ dùng để phù hợp trò chơi cho tiết học thêm sinh động và tăng thêm hiệu quả giáo dục.

*** Kết quả:** Qua việc sử dụng đồ dùng có hiệu quả và sử dụng các đồ dùng tự làm, và đồ dùng của học sinh chuẩn bị. Trong quá trình giảng dạy học sinh học tập rất tích cực và say mê, có rất nhiều em thực hiện tốt các kỹ thuật động tác nhờ việc chuẩn bị chu đáo đồ dùng hàng ngày khi đến học giờ thể dục. Nhờ sử dụng đồ dùng đúng cách hợp lý đã giúp tôi rất tự tin trong giảng dạy, các tiết học diễn ra sôi nổi, nhẹ nhàng, hiệu quả đáp ứng với nhu cầu đổi mới của giáo dục. Kết quả đợt thi đua giáo viên giỏi cấp trường, tôi được Ban giám hiệu đánh giá tốt.

5. Biện pháp thứ năm: Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.

Trong quá trình giảng dạy, tôi thường xuyên học tập bồi dưỡng vốn hiểu biết qua sách báo, tạp chí, học tập đồng nghiệp và mọi người xung quanh. Ngay từ đầu năm học, khi nhận được giao nhiệm vụ giảng dạy thể dục khối 3 tôi lên kế hoạch chuẩn bị giáo án đồ dùng dạy học, tài liệu để giảng dạy của môn thể dục chỉ có sách giáo viên không chưa đủ, tôi đã đến thư viện của trường vào các giờ ra chơi để tìm tài liệu, nghiên cứu phương pháp dạy học ở tiểu học, đọc báo giáo dục thủ đô và thể giới trong ta. Trong nội dung các bài báo này có rất nhiều giáo án hay của các đồng nghiệp được đăng tải lên tôi lựa chọn phù hợp để cho vào tập làm tư tư liệu giảng dạy cho riêng mình. Bên cạnh tìm và nghiên cứu tài liệu Ban giám hiệu nhà trường hết sức tạo điều kiện cho tôi được dự giờ của đồng nghiệp trong tổ khối, mặc dù không phải chuyên môn mình phụ trách trong năm học này Ban giám hiệu đã cho chúng tôi dự tất cả được 14 tiết trong năm học. Qua việc học tập dự giờ của các đồng nghiệp tôi đã đúc kết được kinh nghiệm giảng dạy cho bản thân, từ cách soạn giáo án sử dụng câu từ cho phù hợp, cách truyền đạt của giáo viên tới học sinh phong cách giảng dạy, tôi đã học hỏi được rất nhiều. Ngoài ra, mỗi tuần nhà trường tổ chức cho chúng tôi sinh hoạt chuyên môn, trao đổi bài, trao đổi kinh nghiệm qua các tiết dạy, chuẩn bị sử dụng đồ dùng cho bài dạy phù hợp.

Ngoài việc dự giờ các đồng nghiệp ở trường: Những lúc thời gian rảnh rỗi tôi vào mạng nghiên cứu những bài dạy của đồng nghiệp trường khác, và tìm tòi cách làm Powepoint giáo án điện tử. Từ một giáo viên rất ngại ứng dụng công nghệ thông tin đến nay, tôi đã tự thiết kế được bài giảng điện tử phục vụ cho phân môn của mình giảng dạy tốt hơn. Đối với môn thể dục, khi ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy đạt hiệu quả rất cao học sinh hứng thú học tập.

*** Kết quả:** Qua việc nghiên cứu tài liệu dự giờ học hỏi của các đồng nghiệp trong năm học này tôi đã được Ban giám hiệu dự giờ đánh giá tốt, và trong Hội thi giáo viên giỏi cấp Huyện tôi đã đạt giải nhất và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

6. Biện pháp thứ sáu: Tổ chức dạy học lồng ghép trò chơi dân gian trong các tiết tăng cường thể dục.

- Trong giờ Thể dục tăng cường, ngoài nhiệm vụ cơ bản giúp học sinh ôn lại những kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo, thì tôi dành nhiều thời gian tổ chức hướng dẫn cho học sinh thêm các trò chơi dân gian. Tất cả các em đều tham gia chơi tự giác, không bị gò ép, hay ép buộc. Tạo không khí náo nức, phấn khởi được tự do tham gia chơi, sự cổ vũ vô tư của tập thể giúp các em phát huy hết năng lực của

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục”

mình. Muốn cho việc tổ chức trò chơi đạt kết quả tốt, tôi thực hiện những vấn đề sau:

- Xác định rõ đối tượng chơi.
- Lựa chọn trò chơi phù hợp với bài học.
- Chuẩn bị địa điểm phương tiện.
- Giới thiệu và tổ chức trò chơi.
- Điều khiển trò chơi và đánh giá kết quả.
- Xác định rõ nội dung bài dạy tôi đã lập bảng lựa chọn trò chơi.

NỘI DUNG CÁC TRÒ CHƠI ĐƯỢC LỰA CHỌN

STT	Tên trò chơi	
1	Rồng rắn lên mây	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phản xạ nhanh, phát triển sức nhanh, sức mạnh chân, giáo dục tinh thần tập thể.
2	Chi chi chành chành	Mục đích: Nhằm rèn luyện khả năng khéo léo, nhanh nhẹn.
3	Luồn luồn tổ dế	
4		Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh và sự khéo léo, nhanh nhẹn.
5	Mèo đuổi chuột	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự thông minh sáng tạo
6	Trốn tìm (hoặc năm mươi)	Mục đích: Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh, sự khéo léo và giáo dục tính tự giác
7	Thả đĩa ba ba	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự khéo léo, nhanh nhẹn.
8	Chim bay cò bay	Mục đích: Rèn luyện sự chú ý và phản xạ tốt. Tập thể dục nhẹ nhàng.
9	Dùng dăng dùng dẻ	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí.
10	Kéo cưa lừa xẻ	Mục đích: Nhằm rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, khả năng thăng bằng.
11	Tập tầm vông	Mục đích: Phát triển ngôn ngữ, vận động theo nhịp điệu cho trẻ, dùng âm điệu đồng dao để giải trí.
12	Chuyền thẻ	Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, nhanh

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”

		tay, nhanh mắt cho học sinh.
13	Trồng nụ trồng hoa	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
14	Cướp cờ	Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh, nhanh nhẹn, khéo léo
15	Thìa lấy thìa là	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
16	Cắp cua	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
17	Dệt vải	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí
18	Cặp kè	Mục đích: Dùng âm điệu đồng dao để giải trí

*** Kết quả:** Qua việc lựa chọn trò chơi dân gian trong các tiết tăng cường thể dục, tôi nhận thấy học sinh tập luyện rất hưng phấn và sôi nổi, tiếp thu bài học có hiệu quả cao, chăm chỉ tập luyện: Trong mỗi giáo án tôi đã sử dụng những trò chơi có vần điệu khác nhau tạo một giờ học nhẹ nhàng gây hứng thú tập luyện cho các em lĩnh hội kiến thức một cách tốt hơn chuẩn bị cho học sinh những hành trang tốt nhất cho những năm tháng phát triển sau này của các em.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA



Rồng rắn lên mây



Thả đĩa ba ba



Trồng nụ trồng hoa

Nu na nu nống

“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”



Cướp cờ



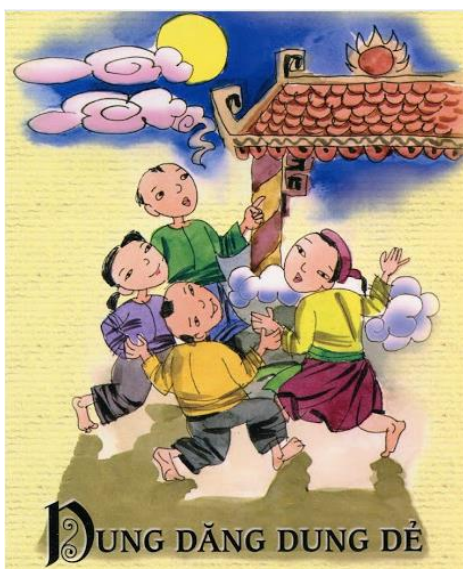
Chi chi chành chành



Kéo cưa lừa xẻ



Chim bay cò bay



Cấp cưa

PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.

1. Kết quả:

Qua quá trình thực hiện một số biện pháp dạy học môn thể dục lớp 3, tôi đạt được kết quả như sau:

- Chất lượng giảng dạy và học tập môn thể dục đạt kết quả tốt.
- Giáo viên tích cực học tập, bồi dưỡng chuyên môn, vững vàng trong giảng dạy, nắm chắc quy trình giảng dạy, phương pháp giảng dạy.
- Được phụ huynh quan tâm hơn.
- Học sinh học tập tích cực, hứng thú, chủ động tập luyện, lĩnh hội tri thức, lớp học sôi nổi.
- Môn học thể dục không còn là môn học phụ mà có tác dụng giáo dục thể chất quan trọng, góp phần vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy của nhà trường.

2. Kết luận và khuyến nghị:

Trong quá trình giảng dạy môn thể dục tôi nhận thấy rằng muốn học sinh học tốt người giáo viên cần phải nắm chắc chương trình kết hợp nhiều phương pháp giảng dạy từ đó tạo hứng thú cho học sinh trong khi tập luyện, giúp các em tự tìm tòi khám phá, tự phát hiện, tự chiếm lĩnh kỹ năng thực hành. Đặc biệt cần phải sử dụng có hiệu quả đồ dùng dạy học trong các tiết dạy.

Vì thời gian có hạn nên đề tài tôi nghiên cứu còn nhiều thiếu sót, mong các bạn đồng nghiệp và Ban giám khảo đóng góp ý kiến, bổ sung để tôi có thêm các biện pháp hay hơn, sát với thực tiễn giảng dạy, với từng đối tượng học sinh.

Tôi xin chân thành cảm ơn !

*Tôi xin cam đoan đây là SKKN của mình viết,
không sao chép nội dung của người khác.*

CHƯƠNG IV. MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA

MỘT SỐ HÌNH ẢNH HỘI KHỎE PHÙ ĐỔNG



“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”



MỘT SỐ HÌNH ẢNH KẾT HỢP VỚI HOẠT ĐỘNG ĐỘI



“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”



“ Một số biện pháp tổ chức , hướng dẫn học sinh lớp 3 học tốt môn thể dục ”



MỘT SỐ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC TỰ LÀM



Trò chơi đua ngựa



Trò chơi thả nhảy



Trò chơi ném bóng vào đích



Trò chơi tăng cầu

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN I - MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài:.....	1
2 . Mục đích nghiên cứu:	2
3 . Khách thể và đối tượng nghiên cứu:	2
4. Nhiệm vụ nghiên cứu :	2
5. Giới hạn đề tài:	2
6. Phương pháp nghiên cứu:	2
7. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu:	2
PHẦN II - NỘI DUNG	3
CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN	3
1. Mục tiêu chung của thể dục lớp 3:.....	4
CHƯƠNG II: THỰC TRẠNG CỦA VIỆC TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 3 HỌC THỂ DỤC Ở TRƯỜNG	5
1. Một số đặc điểm của nhà trường:.....	5
2. Một số đặc điểm dạy môn thể dục ở nhà trường	5
1.1. Thuận lợi:	5
1.2. Khó khăn:	6
1.3 Thực trạng của việc tổ chức hướng dẫn học sinh học thể dục trong nhà trường .	6
CHƯƠNG III. MỘT SỐ BIỆN PHÁP TỔ CHỨC, HƯỚNG DẪN HỌC SINH LỚP 3 HỌC TỐT MÔN THỂ DỤC:	7
1. Biện pháp thứ nhất:	7
1.1: Nghiên cứu tài liệu.....	7
1.2. Nội dung chương trình.	7
2. Biện pháp thứ hai:	18
2.1. Phương pháp trực quan gián tiếp.	19
2.2 Phương pháp trực quan trực tiếp:.....	19
2.3 Phương pháp chia nhóm tập luyện.....	20
3. Biện pháp thứ ba: Tổ chức tốt các hoạt động trong giờ thể dục.	21
3.1. Hoạt động nội khóa:	21
3.2. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa phối hợp với các môn khác.	22
4. Biện pháp thứ tư:	22
4.1. Chuẩn bị đồ dùng dạy học:	22
4.2. Sử dụng tốt đồ dùng dạy học:	23
4.3. Ứng dụng công nghệ thông tin, tự làm đồ dùng dạy học để nâng cao hiệu quả giờ dạy thể dục.	24
5. Biện pháp thứ năm:	25
6. Biện pháp thứ sáu:	25
PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	30
1. Kết quả:.....	30
2. Kết luận và khuyến nghị:	30