

PHẦN THỨ NHẤT: ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.

Thể dục là môn học có tính chất năng khiếu về thể chất, nhằm giáo dục tính thẩm mỹ cho học sinh và hình thành một trong những yếu tố cơ bản của giáo dục tính thẩm mỹ. Để góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện, môn Thể dục đã chính thức đưa vào giảng dạy trong trường phổ thông và là một trong các môn học bắt buộc ở trường Tiểu học.

Môn học Thể dục trong nhà trường Phổ thông nói chung, ở Tiểu học nói riêng không nhằm mục đích đào tạo học sinh thành những vận động viên hay những vận động viên chuyên nghiệp mà là để giáo dục cho các em một thị hiếu thẩm mỹ cần thiết cho việc hình thành và phát triển nhận thức giúp học sinh có được các khả năng: Rèn luyện về giáo dục thể chất và biết vận dụng kỹ năng vận động của mình vào cuộc sống sinh hoạt, học tập hằng ngày.

Trong những năm gần đây, cũng như các bậc học, ngành học khác, bậc tiểu học quan tâm rất nhiều đến việc đổi mới phương pháp dạy học, như phương pháp lấy học sinh làm trung tâm, vì quá trình dạy học không những chỉ nhằm mục tiêu duy nhất là giúp học sinh nhận thức một số kiến thức, kỹ năng cụ thể mà bằng cách dạy nào đó học sinh được thể hiện mình, được phát huy tính tích cực chủ động, phát triển năng lực sáng tạo.

Để làm tốt được điều này thì một trong những yếu tố căn bản là khi dạy môn Thể dục, giáo viên không nên biến tiết học thành một giờ học cứng nhắc, bài bản hoặc quá nặng nề, căng thẳng. Nhiệm vụ của giáo viên là thông qua các hoạt động trong giờ học giúp học sinh tự học, tự tìm hiểu, tự khám phá để lĩnh hội những kiến thức một cách tự nhiên nhất. Điều đó phụ thuộc vào hình thức tổ chức và phương pháp dạy học của giáo viên.

Đất nước ta đang ở trong thời kỳ đổi mới. Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng mục tiêu giáo dục đặt lên hàng đầu. Vì thế sức khỏe con người ngày càng được nâng cao hơn, cho nên việc giảng dạy giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, thế hệ tương lai mai sau trong trường tiểu học là rất quan trọng không thể thiếu được. Qua những bài tập: Đội hình đội ngũ, bài thể dục phát triển chung, bài tập

rèn luyện tư thể cơ bản, bài tập về kỹ năng vận động cơ bản, trò chơi vận động có tác động lên cơ thể các em, làm cho cơ thể các em chuyển biến về hình thái chức năng theo chiều hướng tích cực là một trong những mặt giáo dục có ý nghĩa nêu cao tầm vóc, sức khỏe cho học sinh phát triển tốt hơn. Đối với giáo viên thể dục hiện nay rèn luyện cho các em có đầy đủ sức khỏe là rất quan trọng tạo cho các em có được *“Một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể cường tráng”*.

Đặc biệt ở lứa tuổi học sinh tiểu học việc rèn luyện thể chất cho các em thông qua các bài tập thể dục là một việc làm hết sức quan trọng đối với giáo viên giảng dạy thể dục. Hơn thế nữa Bác đã nói: *“Mỗi người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần, mỗi người dân mạnh khỏe tức là làm cho đất nước hùng mạnh thêm”*. Chúng ta cũng nhớ rằng sức khỏe là vốn quý nhất của con người *“Sức khỏe là vàng”*.

Một người khỏe mạnh, gia đình khỏe mạnh, xã hội khỏe mạnh thì đất nước sẽ cường thịnh, năng suất lao động sẽ được nâng cao, thành quả lao động đạt nhiều hơn: Dân giàu nước mạnh, xã hội phồn vinh - thịnh vượng.

Là một giáo viên dạy bộ môn Giáo dục thể chất trong trường tiểu học, tôi thiết nghĩ ngoài những nội dung học theo khung chương trình đào tạo chung của tiểu học như: Bài thể dục phát triển chung, Một số bài tập rèn luyện tư thể cơ bản, Đội hình đội ngũ.....còn có các nội dung của các môn Thể thao tự chọn như Đá cầu, Nhảy dây, ném bóngkhông những phát triển các tố chất thể lực rất tốt cho các em học sinh mà còn thuận lợi cho lứa tuổi các em.

Trong Giáo dục thể chất có rất nhiều môn Thể dục, Thể thao khác nhau. Đá cầu là một trong những môn Thể thao được các em học sinh yêu thích nhất. Đá cầu là một môn thể thao đang phát triển mang tính nghệ thuật cao, điều đó được thể hiện trong từng kỹ thuật động tác, thể hiện bằng sự phán đoán chính xác nhanh nhạy, khéo léo và xử lý thông minh. Những năm gần đây môn Đá cầu được phát triển rộng rãi trong nước nói chung và trong các trường học nói riêng. Đá cầu được đưa vào thi đấu với nhiều nội dung như Đơn nam, đơn nữ, Đôi nam nữ.

Tuy nhiên việc dạy và học phân môn Đá cầu trong chương trình thể dục lớp 5 của học sinh còn gặp nhiều khó khăn và hiệu quả chưa cao.

Với lí do trên tôi đã lựa chọn “ *Phương pháp huấn luyện học sinh tập tốt môn đá cầu*” mong muốn trước tiên là giúp cho các bài giảng của tôi đạt kết quả cao, tiết học trở nên sôi nổi, hấp dẫn hơn. Đặc biệt trang bị cho học sinh lớp 5 trường tôi phương pháp và kĩ năng đá cầu, giúp các em hoàn thành mục tiêu môn học, thực sự yêu thích môn Đá cầu nói riêng và môn thể dục nói chung, rèn luyện sức khỏe, sự nhanh nhẹn, khả năng tư duy sáng tạo....và phát hiện năng khiếu cho các em, tạo nguồn bồi dưỡng để các em tham gia các kì thi Hội khỏe phù đồng .

2. Mục tiêu của sáng kiến:

- Nhằm tìm ra một số biện pháp hữu hiệu giúp các em học sinh tập luyện đá cầu có chất lượng hơn.
- Cung cấp cho học sinh những kiến thức sơ đẳng ban đầu về môn Đá cầu. Hình thành và củng cố các kỹ năng đơn giản cần thiết để các em hoàn thành các bài tập của chương trình.
- Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao thông qua việc tập luyện môn Đá cầu. Từ đó nâng cao hiệu quả giờ học, tạo hưng phấn, hứng thú tập luyện TDTT cho học sinh.
- Phát huy được sự nhanh nhẹn hoạt bát, tính kỉ luật, tinh thần tập thể, đoàn kết của học sinh.
- Giúp các em học tốt các môn học khác, tích cực tham gia vào các hoạt động Thể dục trong và ngoài nhà trường.
- Góp phần phát triển con người toàn diện.
- Góp phần phát hiện năng khiếu, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước.
- Làm tài liệu tham khảo cho đồng nghiệp, giúp cho giáo viên có giải pháp phù hợp.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

- **Thời gian nghiên cứu:** Năm học 2023 – 2024:
 - Tháng 9: Lập kế hoạch, xây dựng đề tài.
 - Tháng 10 đến tháng 4: Thực hiện đề tài.
 - Tháng 5: Kết thúc đề tài.
- **Đối tượng nghiên cứu:** Học sinh khối 5, đặc biệt là các em học sinh trong đội tuyển môn đá cầu của nhà trường.
- **Phạm vi nghiên cứu:** Học sinh trong nhà trường.

PHẦN THỨ HAI:

NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN

I. HIỆN TRẠNG VẤN ĐỀ

1. Vị trí và tầm quan trọng của môn đá cầu.

Đá cầu là một môn thể thao có tác dụng rất tốt trong việc phát triển các năng lực tư duy và năng lực tâm lý của người học. Đá cầu giúp cho người chơi rèn luyện tính kỷ luật, lòng tự trọng và tinh thần độc lập.

Trong luyện tập môn Đá cầu để có được những giờ học đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong khi tập luyện nắm vững nội dung và thực hiện các động tác một cách hoàn hảo...

Khi phân tích, làm mẫu, giảng giải kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu mặt khác tạo điều kiện cho các em có nhiều cơ hội tập luyện vận dụng những kỹ năng đã học một cách nhuần nhuyễn, khéo léo, mạnh dạn... Để mỗi khi thi đấu cấp trường, cấp huyện luôn tự tin không nhút nhát, e dè, sợ sệt...

Để làm được những điều như trên là giáo viên dạy môn thể dục tôi cần phải tìm hiểu kỹ thực trạng học sinh của mình từ đó đưa ra những biện pháp tốt nhất, phù hợp nhất nhằm giúp cho đội tuyển đá cầu trường có được chất lượng tốt nhất, mang về nhiều thành tích cho nhà trường...

***Thuận lợi:**

Ban giám hiệu nhà trường luôn quan tâm chỉ đạo và tạo mọi điều kiện thuận lợi để phong trào thể dục thể thao trong nhà trường ngày càng phát triển mạnh.

Trường có đội ngũ giáo viên được đào tạo chính quy, có kinh nghiệm, có trình độ chuyên môn, có phẩm chất đạo đức tốt và có năng lực để huấn luyện các em tập luyện những môn thể thao tham gia thi đấu tại hội khỏe phù đồng cấp huyện và thành phố.

*** Khó khăn:**

Đá cầu là môn thể thao tự chọn nên học sinh tham gia tập luyện đá cầu còn hạn chế, trình độ học sinh không đồng đều.

Việc thành lập được một đội tuyển Đá cầu còn rất khó khăn, vì hầu hết thời gian các em tập trung cho các môn học văn hóa nhiều, nên các em ít có thời gian cho việc tập luyện các môn thể thao.

Cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ cho tập luyện còn thiếu, chưa đạt kỹ thuật, nên ảnh hưởng đến thành tích của học sinh tham gia hội khỏe phù đồng cấp huyện còn khiêm tốn.

2. Kết quả khảo sát đầu năm

Khảo sát thực tế: Học sinh trường Tiểu học Phú Phương Ba Vì Hà Nội

Trước khi thực hiện Tôi đã tiến hành kiểm tra sơ bộ một số em học sinh ở khối 5 tham gia thi đấu môn đá cầu. Mỗi lớp 10 học sinh, kết quả thu được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 1: Kết quả thu được

Lớp	Sĩ số	Biết đá cầu	Không biết đá cầu
5A	10	3	7
5B	10	2	8
5C	10	2	8

Bảng 2: Kết quả số liệu chọn đội tuyển môn đá cầu năm học 2023-2024

TT	Họ và tên	Lớp	Nam Nữ	Tư duy	Kĩ thuật
1	Lờ Anh Dũng	5A	Nam	Khá	Trung bình
2	Nguyễn Bảo Yến	5A	Nữ	Trung bình	Trung Bình
3	Phùng Thảo Minh	5A	Nữ	Tốt	Khá
4	Hồ Ngọc Quang	5B	Nam	Trung bình	Trung bình
5	Trần Thị Như Quỳnh	5B	Nữ	Trung bình	Trung Bình
6	Hoàng Minh Dương	5C	Nam	Trung bình	Trung bình
7	Nguyễn Thùy Dương	5C	Nữ	Trung bình	Trung bình

Nhìn vào bảng trên ta thấy giữa các học sinh biết và chưa biết thi đấu đá cầu chiếm tỉ lệ còn thấp, điều đó chứng tỏ muốn phát triển môn đá cầu cho học sinh đạt thành tích tốt thì cần chọn phương pháp huấn luyện phù hợp với học sinh Tiểu học.

Qua kết quả kiểm tra sơ bộ kỹ thuật, quan sát những hiệp đấu và trực tiếp đá cầu với học sinh Tôi nhận thấy: đa số học sinh chưa được huấn luyện về kỹ thuật, chiến thuật, học sinh chưa định hướng được kỹ thuật, chưa triển khai được chiến thuật, chưa biết phát cầu, thành tích thi đấu của các em còn ở mức thấp.

Với thực trạng nêu trên cùng với những khó khăn, trong khuôn khổ sáng kiến này, tôi xin đề cập việc sử dụng “*Phương pháp huấn luyện học sinh tập tốt môn đá cầu*”

II. CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN SÁNG KIẾN ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.

Huấn luyện đá cầu là một quá trình sư phạm có tổ chức chặt chẽ làm cho thành tích của vận động viên đá cầu không ngừng được tăng lên.

Trong quá trình huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu môn đá cầu tôi thường sử dụng các phương pháp sau:

1. Phương pháp huấn luyện kỹ thuật cơ bản .
2. Phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực
3. Phương pháp huấn luyện tâm lý thi đấu.
4. Phương pháp huấn luyện chiến thuật thi đấu
5. Hoàn thiện thi đấu
6. Một số điều luật trong thi đấu môn đá cầu

Để công tác huấn luyện đạt được kết quả tốt, trong quá trình huấn luyện của mình, tôi cũng đã vận dụng các phương pháp hợp lý. Nhằm đạt được mục đích huấn luyện đề ra.

1. Phương pháp huấn luyện kỹ thuật cơ bản

Phương pháp huấn luyện đá cầu là một quá trình huấn luyện nhằm hoàn thiện các phẩm chất, năng lực, trình độ chuyên môn để các em thi đấu đạt thành tích cao nhất.

1.1. Kỹ thuật đá cầu

a. Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi

Chuẩn bị: Đứng chân thuận phía sau hơi co gối, nửa bàn chân trên chạm đất, trọng tâm dồn vào chân trước. Tay cùng phía với chân thuận cầm cầu, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn cầu.

Động tác: Tung cầu lên cao khoảng 0,3 - 0,5m cách ngực khoảng 0,2– 0,4 m, mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng cầu rơi, co gối chân thuận, dùng đùi tăng cầu lên cao. Tiếp theo di chuyển theo hướng cầu rơi để tăng cầu lên. Tăng được cầu liên tục, không để cầu rơi là thước đo đánh giá mức độ thực hiện kỹ thuật và khả năng khéo léo của mỗi người.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh thực hiện.

b. Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

Chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị cơ bản của đá cầu đứng chân trước, chân sau.

Động tác: Khi cầu bay đến cao ngang tầm ngực hoặc hơn một chút. Vận động viên hơi ngả thân trên ra sau kết hợp với chùng gối chân sau nhiều hơn, hai tay đưa về trước hơi co, hướng ngực về phía cầu. Tiếp theo nhún chân, “hất” ngực lên cao phối hợp với hai tay, đánh khuỷu tay ra sau banh ngực chạm cầu. Điểm chạm cầu có thể ở giữa ngực, nhưng tốt nhất lên chạm cầu một bên ngực vì như vậy có sự kết hợp dướn vai cùng bên sẽ có lực hơn.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

c. Kỹ thuật đá má trong bàn chân:

Chẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn một chút, tay thuận cầm cầu cao ngang thắt lưng, hướng về phía trước bụng, lòng bàn tay hướng lên cao cách bụng 0,15 - 0,25m, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn theo cầu.

Động tác: Tay cầm cầu hơi hạ cổ tay và căng tay xuống một chút để lấy đà rồi tung cầu lên cao (khoảng 0,4 – 0,6m cách ngực về phía trước khoảng 0,3 – 0,8m). Mắt nhìn theo cầu, di chuyển nhanh về phía cầu rơi xuống. Dồn trọng tâm vào chân trụ, chân thuận co căng chân hướng má trong bàn chân lên cao để tăng cầu. Tiếp theo hạ chân xuống, di chuyển về phía cầu rơi, rồi lại nhanh chóng và khéo léo dùng má trong bàn chân tiếp tục tăng cầu. Động tác lặp lại như vậy sao cho số lần tăng cầu liên tục được càng nhiều càng tốt.

Giáo viên làm mẫu sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

d. Kỹ thuật đá má ngoài bàn chân

Kỹ thuật : Khi xác định được đường cầu bay tới vị trí ở sát bên ngoài chân đá, phía dưới đầu gối. Người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, thân người hơi ngả về phía chân trụ (chân trước), chân sau nâng đùi co căng chân, sau đó xoay đùi vào trong hất căng chân sang ngang, lên trên để cho má ngoài của bàn chân tiếp xúc với cầu, sao cho cầu bay bổng lên cao 1,5m-2m và hướng về phía trước chân đá.

Kỹ thuật đá tấn công: Kỹ thuật này được sử dụng trong lần chạm thứ hai, chân trước bước lên một bước, hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân này (chân trụ). Tiếp theo, chân đá nhấc lên và hơi gập gối, mũi bàn chân chúc xuống. Kết hợp với đuỗi chân trụ, chân đá được lăng vòng ra phía chân trụ, đuỗi thẳng gối, đùi chân đá xoay về phía trong để hướng phần má ngoài bàn chân tiếp xúc với cầu, làm cho quả cầu bay thẳng hoặc sang hai bên gây khó khăn cho đối phương.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

e. Kỹ thuật đá mu bàn chân:

Chuẩn bị: Đứng chân trụ trước (chân khác chiều với tay cầm cầu), cả bàn chân chạm đất. Chân đá (chân cùng chiều với tay cầm cầu) phía sau chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Tay cầm cầu cao ngang thắt lưng và cách người khoảng 0,2 – 0,3m, để cầu trên ngón tay 3 và 4, bàn tay ngửa và khum lại để đỡ cầu. Tay kia co tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước. Mắt hơi cúi nhìn theo cầu.

Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0,3 – 0,8m, co chân sau nâng đùi lên cao sao cho mu bàn chân hướng về phía cầu rơi. Khi cầu rơi xuống đến khoảng hợp lý, dùng mu bàn chân tăng cầu lên cao ở độ cao hợp lý. Trong trường hợp cầu rơi hơi xa với vị trí đứng, hơi ngả thân ra sau vươn căng chân

đón cầu. Đôi khi cần di chuyển 1 - 2 bước hoặc xoay người để vươn căng chân đón cầu.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

g. Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân:

Chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị gần giống như khi đứng chuẩn bị tâng cầu cá nhân bằng mu bàn chân. Tuy nhiên do đây là chuyền cầu lên vị trí đứng đối diện giữa hai người (hoặc hai nhóm) cần cách nhau 2 – 3m hoặc hơn.

Động tác: Tung nhẹ cầu lên cao ở phía trước, đồng thời co chân sau lên cao ra trước, dùng mu bàn chân đá nhẹ vào cầu cho cầu bay sang bạn đối diện. Sau đó theo dõi cầu để tiếp tục đón và chuyền cầu.

Giáo viên làm mẫu sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

h. Kỹ thuật chuyền cầu theo nhóm hai người:

Chuẩn bị: Hai người đứng đối diện nhau cách 1 – 3m. Một người tay thuận cầm cầu.

Động tác: Người cầm cầu tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0,2 – 0,3m. Khi cầu rơi xuống thì dùng má trong bàn chân hoặc đùi chuyền cầu về phía trước cho bạn đối diện. Người đứng đối diện di chuyển nhanh về hướng cầu bay đến, dùng má trong bàn chân hoặc đùi tâng cầu ngược trở lại ngay cho bạn. Trường hợp khó tâng cầu trở lại ngay cho bạn, có thể tâng cầu tại chỗ 1 - 2 lần để chỉnh hướng và lấy lại thăng bằng, sau đó chuyền cầu lại cho bạn. Bài tập tiếp tục như vậy, nếu cầu rơi, nhanh chóng nhặt cầu lên để tiếp tục tập.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

1.2. Kỹ thuật phát cầu

a. Phát cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân:

Chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau.

Động tác: Khi cầu bay đến ngang tầm hông cách chân đá cầu một khoảng phù hợp, vận động viên bước về trước một bước hay một bàn chân. Xoay vai phía chân trụ về phía dưới, kết hợp ngả thân trên về trước, dồn trọng tâm vào chân trụ, đồng thời đưa chân sau hướng mu bàn chân đá mạnh vào cầu, hai tay phối hợp tự nhiên. Đá xong, về tư thế cơ bản.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

b. Phát cầu cao chân nghiêng mình:

Chuẩn bị: Đứng chân trụ trước, chân đá cầu sau, vai hướng lưới. Bàn chân trụ hợp với biên ngang một góc khoảng $35 - 45^{\circ}$, thân trên xoay sang phải tới mức trục vai gần như vuông góc với biên ngang.

Động tác: Tay cầm cầu tung chéo ra trước sang phải về phía chân đá sao cho điểm rơi của cầu cách người khoảng 1m. Khi cầu rơi xuống, thân trên

nghiêng nhiều hơn (động tác phát cầu nghiêng mình) và dùng chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước bằng cách dùng mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách sân khoảng 60 – 80cm.

Giáo viên làm mẫu sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

c. Phát cầu thấp chân nghiêng mình:

Chuẩn bị: Như phát cầu cao chân nghiêng mình.

Động tác: Tay cầm cầu tung cầu chéo ra trước sang phải về phía chân đá cầu sao cho điểm rơi của cầu cách mu bàn chân đá cầu khoảng 60 – 80cm. Khi cầu rơi xuống, thân trên hơi xoay sang bên, chân đá quét ngang theo đường vòng cung từ sau ra trước bằng cách dùng mu bàn chân tiếp xúc với cầu khi cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30cm.

Giáo viên làm mẫu sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

d. Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân:

Chuẩn bị: Đứng chân trụ trước (chân khác bên với tay cầm cầu), mũi chân cách biên ngang khoảng 0,3 – 0,4m, cả bàn chân chạm đất. Chân đá phía sau, chạm đất bằng nửa bàn chân. Tay cầm cầu co cao ngang thắt lưng và cách người khoảng 0,2 – 0,3m, để cầu trên ngón tay trỏ, giữa và áp út, tay kia co tự nhiên. Trọng tâm cơ thể chủ yếu dồn vào chân trước.

Động tác: Hơi chuyển trọng tâm ra chân sau để bước chân trước (chân trụ) ra trước một bàn chân, sau đó dồn trọng tâm lên chân trụ, đồng thời tung nhẹ cầu lên cao ở phía trước. Co chân sau (chân đá), dùng mu bàn chân đá mạnh cầu sang sân đối phương. Khi đá cầu không nâng trọng tâm lên cao, bàn chân đá không nâng cao quá đầu gối.

Giáo viên làm mẫu sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

e. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân:

Chuẩn bị: Như chuẩn bị phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.

Động tác: Bước chân trước về trước một bàn chân đồng thời tung nhẹ cầu lên cao, co chân sau đá mạnh cầu sang sân đối phương. Khi đá cầu, cần nâng trọng tâm lên cao, chân trụ kiễng, bàn chân chạm cầu ở độ cao hơn đầu gối.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

1.3. Kỹ thuật di chuyển

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai gối hơi chùng, thân trên hơi ngả về trước, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân hoặc dồn nhiều vào chân trước, hai tay buông tự nhiên, mắt dõi theo cầu.

Di chuyển :

Bước trượt ngang: Để đón cầu bay cao ở hai bên thân, cần sử dụng bước trượt ngang. Cầu bay sang phía bên phải, thì chân phải bước trước. Khi bước, cả hai chân đều trượt là sát mặt sân, ngực hướng về trước, mắt nhìn theo cầu.

Bước trượt chéo: Để đón cầu của đối phương bay bổng ở phía trước chéo theo một góc nào đó, do đó để đón cầu cần bước trượt chéo về hướng đó. Cầu rơi về phía nào thì chân cùng phía đó bước trước, sau đến chân kia, cả hai chân đều trượt là sát mặt sân chéo về hướng cầu đến.

Chạy: Trong đá cầu, chạy thường được sử dụng nhiều hơn cả, gồm chạy về trước, chạy lùi, sang ngang, chéo về trước. Khi chạy, bàn chân nâng cao khỏi mặt đất hơn bước trượt và khi chạm đất chủ yếu bằng nửa bàn chân trên, thân hướng về hướng chạy, mắt nhìn theo cầu.

Giáo viên làm mẫu phân tích kỹ thuật sau đó hướng dẫn học sinh tập luyện.

2. Phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực

Vai trò huấn luyện thể lực là không thể thiếu. Qua thực tế đã chứng minh rằng vận động viên không được chuẩn bị tốt về mặt thể lực thì rất khó có thành tích cao ở suốt giải đấu, nhất là những trận đấu cuối giải. Vì vậy phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực là rất quan trọng.

2.1. Các bài tập phát triển sức mạnh

Bật cóc: Ngồi sâu bật lên cao 20-30m

Nhảy lò cò từng chân 15-20m

Bật nhảy bằng một chân và hai chân lên các bậc cao

2.2. Các bài tập phát triển sức nhanh

Chạy nhanh tốc độ 20-30m

Chạy xuất phát thấp 30-40m

Chạy biến tốc 10-15m

Các bài tập di chuyển sang phải, sang trái, tiến, lùi với tốc độ từ chậm đến nhanh.

Tập phản ứng di chuyển để cứu các đường cầu.

2.3. Các bài tập phát triển sức bền

Tập di chuyển nhanh trên sân thi đấu: Khoảng 3-5 phút

Chạy bền trên địa hình tự nhiên 200-300m

Tập thi đấu đối kháng nhiều hiệp trong thời gian dài

2.4. Các bài tập rèn luyện mềm dẻo và khéo léo

Các động tác đá lăng: Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang phải, đá lăng sang trái với biên độ lớn.

Các động tác xoạc ngang, xoạc dọc, các động tác gập thân về trước, ngả thân trên ra sau.

Các động tác xoay, vặn các khớp cổ chân, khớp hông, khớp gối, với biên độ lớn về các phía.

3. Phương pháp huấn luyện tâm lý thi đấu

Ngoài việc chuẩn bị thể lực, kỹ thuật, chiến thuật còn phải chuẩn bị tâm lý thi đấu cho học sinh. Bình tĩnh, tự tin, kiên trì, bền bỉ, chủ động là những phẩm chất tâm lý chủ yếu của vận động viên đá cầu. Huấn luyện tâm lý cho vận động viên đá cầu là điều cần thiết không thể thiếu, việc chuẩn bị hình thành và hoàn thiện tâm lý của từng vận động viên, bởi nó ảnh hưởng rất lớn tới kết quả và thành tích của các em học sinh. Tôi đã chú trọng hơn tới phương pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho các em.

Tâm lý của một vận động viên thường nảy sinh trước hoặc trong cuộc thi đấu. Nếu tâm lý ổn định vững vàng, thì vận động viên có phong độ thi đấu ổn định để đạt được thành tích cao. Nếu tâm lý không tốt, không ổn định thì thành tích thi đấu sẽ kém đi rất nhiều so với quá trình tập luyện.

Tổ chức cho các vận động viên thi đấu với nhau, và giao lưu thi đấu với các trường bạn để rèn luyện tâm lý ổn định cho các em.

Trước trận đấu vận động viên các em bình tĩnh, tự tin không gò bó về mặt tâm lý thì sẽ đạt được kết quả cao trong trận đấu.

4. Phương pháp huấn luyện chiến thuật thi đấu

Dạy chiến thuật Trong huấn luyện môn đá cầu không những dạy cho các em có trình độ điều luyện về kỹ thuật mà còn hướng cho các em biết nhìn nhận chính xác cục diện trận đấu. Biết đánh giá đúng thực lực trận đấu về cả hai phía. Phát hiện được điểm mạnh, điểm yếu của đối phương cũng như của mình. Từ đó, tổng hợp, phân tích, để đưa ra được một chiến thuật đúng đắn của mình nhằm đánh bại đối phương. Trên cơ sở kỹ thuật cơ bản điều luyện cho người tập. tập luyện và đấu tập theo những chiến thuật cơ bản thường dùng trong thi đấu một cách thuần thực. Để người tập hiểu và vận dụng thành thạo khi thi đấu cũng như hiểu và thực hiện đúng ý đồ chỉ đạo. Nên tổ chức tập trong mọi điều kiện khác nhau và được đấu tập nhiều. Dạy học chiến thuật ít nhiều vẫn sử dụng các phương pháp trong dạy kỹ thuật cơ bản. Nhưng tập trung vào phương pháp tập luyện nâng cao và thi đấu là chính. Điểm chính của dạy học chiến thuật là trên cơ sở các phương pháp trên giúp người học củng cố nâng cao được kỹ thuật cơ bản, có cái nhìn đầy đủ chính xác về cục diện từng trận đấu, thực hiện thuần thực các chiến thuật cơ bản. Biết tự đưa ra chiến thuật cũng như thực hiện đúng ý đồ.

Đối với học sinh tiểu học thường thi đấu đơn:

Trong thi đấu đơn, chiến thuật thể hiện tính tích cực, sáng tạo của từng cá nhân. Có nhiều loại chiến thuật phát cầu được áp dụng trong thi đấu đơn, trong đó chiến thuật phát cầu thấp gần và phát cầu cao sâu là chiến thuật gây không ít khó khăn cho đối phương khi đỡ phát cầu.

Phát cầu thấp gần

Từ vị trí phát cầu, thực hiện kỹ thuật phát cầu sao cho cầu bay thấp sát lưới rơi vào khu vực phát cầu hợp lệ bên sân đối phương gần lưới nhất.

Phát cầu cao sâu

Từ vị trí phát cầu, thực hiện động tác phát cầu sao cho cầu bay cao, xa vào hai góc xa khu vực phát cầu hợp lệ bên sân đối phương.

5. Hoàn thiện thi đấu:

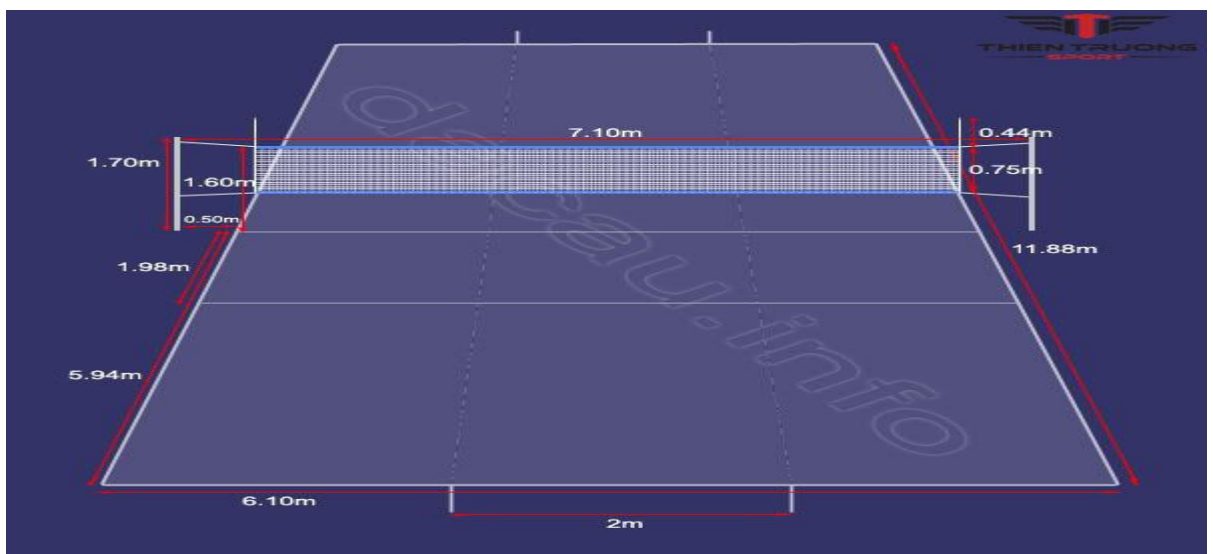
Ở giai đoạn này hình thành động lực thi đấu được xây dựng vững chắc, hệ thống chức năng của động tác đã có tính chất ổn định.

Các cơ quan trong cơ thể phối hợp với nhau một cách nhịp nhàng, kỹ thuật động tác được thực hiện một cách tự động hoá đến mức hoàn thiện.

Không cần đến sự kiểm tra của vỏ não và cơ quan thị giác, động tác không bị rối loạn hoặc chuyển xấu khi các điều kiện khách quan thay đổi. Cuối giai đoạn này kỹ xảo vận động đạt đến mức vững chắc. Trong giai đoạn này công tác giảng dạy cần phải chú ý đến từng đặc điểm kỹ thuật để tiến hành lựa chọn các phương tiện, phương pháp giảng dạy cho phù hợp, giáo viên có thể sử dụng phương pháp tổng hợp để củng cố kỹ xảo và phát triển của học sinh, hoặc cấu tạo lại phần kỹ thuật cho tương ứng với phát triển các tố chất thể lực của người học nhằm nâng cao hiệu quả trong quá trình tập luyện và thi đấu.

6. Một số điều luật trong thi đấu môn đá cầu

* Sân đá cầu.



- Điều 1: Sân
- Điều 2: Lưới
- Điều 3: Cột lưới và Ăng ten
- Điều 4: Quả cầu
- Điều 5: Ghế trọng tài
- Điều 6: Đấu thủ
- Điều 7: Trang phục
- Điều 8. Thay người
- Điều 9. Trọng tài
- Điều 10. Bắt thăm và khởi động
- Điều 11. Vị trí các đấu thủ
- Điều 12. Bắt đầu trận đấu và phát cầu
- Điều 13: Các lỗi
- Điều 14: Hệ thống tính điểm
- Điều 15. Hội ý
- Điều 16. Tạm dừng trận đấu
- Điều 17. Kỷ luật
- Điều 18. Phạt
- Điều 19. Điều khoản chung

Qua những lần áp dụng kỹ thuật đá cầu học sinh tập đúng kỹ thuật, chất lượng mỗi buổi tập được nâng lên rõ rệt, các em tập luyện một cách hưng phấn, không mệt mỏi. Hiện nay môn đá cầu được tập luyện một cách bài bản, đúng kỹ thuật giúp các em không còn nhút nhát, e dè, sợ sệt mỗi lần tham gia giao lưu hoặc thi đấu thể dục thể thao... mà thay vào đó là sự tự tin, mạnh dạn, hiểu biết rõ luật thi đấu ít phạm vào các lỗi đáng tiếc trong thi đấu

III. KẾT QUẢ SAU KHI ÁP DỤNG GIẢI PHÁP SÁNG KIẾN

Với những kinh nghiệm và phương pháp huấn luyện học sinh giỏi môn đá cầu tôi đã tiến hành trong thời gian thực hiện đề tài. Qua thời gian huấn luyện kết quả cụ thể như sau:

Bảng 2: Kết quả trước khi huấn luyện

TT	Họ và tên	Lớp	Nam Nữ	Tư duy	Kĩ thuật
1	Lê Anh Dũng	5A	Nam	Khá	Trung bình
2	Nguyễn Bảo Yến	5A	Nữ	Trung bình	Trung Bình
3	Nguyễn Thanh Vân	5A	Nữ	Tốt	Khá
4	Hồ Ngọc Quang	5B	Nam	Trung bình	Trung bình
5	Trần Thị Như Quỳnh	5B	Nữ	Trung bình	Trung Bình

6	Hoàng Minh Dương	5C	Nam	Trung bình	Trung bình
7	Nguyễn Thùy Dương	5C	Nữ	Trung bình	Trung bình

Bảng3: Kết quả sau khi huấn luyện

TT	Họ và tên	Lớp	Nam Nữ	Tư duy	Kĩ thuật
1	Lê Anh Dũng	5A	Nam	Tốt	Tốt
2	Nguyễn Bảo Yên	5A	Nữ	Tốt	Tốt
3	Phùng Thảo Minh	5A	Nữ	Tốt	Tốt
4	Hồ Ngọc Quang	5B	Nam	Khá	Khá
5	Trần Thị Như Quỳnh	5B	Nữ	Khá	Khá
6	Hoàng Minh Dương	5C	Nam	Khá	Khá
7	Nguyễn Thùy Dương	5C	Nữ	Khá	Khá

So sánh bảng 2 và bảng 3 kết quả tập luyện kĩ thuật và chiến thuật của các em được nâng lên rõ rệt. Các em được áp dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật đúng phương pháp, phong phú, biết vận dụng được các ý đồ chiến thuật nên kích thích được sự ham mê, ý chí vươn lên, kiên trì khắc phục khó khăn. Kết quả kiểm tra đánh giá về kỹ thuật, chiến thuật, tư duy ,thành tích của học sinh được tăng lên rõ rệt.

*** Kết quả thi đấu môn đá cầu cấp huyện năm học 2023-2024**

Những phương pháp huấn luyện trong đề tài đã phát huy rất tốt khả năng luyện tập, hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích cho học sinh . Qua áp dụng đề tài này, học sinh được rèn luyện củng cố kĩ thuật một cách vững chắc, kết quả học tập luôn được nâng cao. Từ chỗ học sinh không thích, hoặc lo sợ khi học kĩ thuật đá cầu, lúng túng trong việc thực hiện các động tác, thì nay hầu hết học sinh rất tự tin, thực hiện động tác thành thạo và thi đấu ổn định. Sau một thời gian huấn luyện đội tuyển môn đá cầu các em thi đấu đạt được kết quả sau:

STT	HỌ VÀ TÊN	LỚP	MÔN	ĐẠT GIẢI CẤP HUYỆN
1	Lê Anh Dũng	5A	Đá cầu	Giải Nhất
2	Nguyễn Bảo Yên	5A	Đá cầu	Giải Nhất
3	Phùng Thảo Minh	5A	Đá cầu	Giải Nhì

Ngoài huấn luyện môn đá cầu ra tôi được phân công huấn luyện môn điền kinh trong năm học 2023 - 2024 đã đạt được kết quả cấp huyện như sau:

STT	HỌ VÀ TÊN	LỚP	MÔN	GIẢI CẤP HUYỆN
1	Phùng Đức Vinh	3B	Điền kinh	Giải Nhất
2	Lê Trà Giang	3C	Điền kinh	Giải Ba
3	Lê Duy Cường	5B	Điền kinh	Giải Ba

IV. HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN.

1. Hiệu quả về khoa học.

Là giáo viên trực tiếp giảng dạy ở trường Tiểu học Phú Phương. Trong quá trình giảng dạy các môn thể dục trong chương trình thể dục chính khoá. Tôi nhận thấy môn đá cầu là môn học đòi hỏi phát triển các tố chất vận động sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo, khéo léo. Nhằm phát triển toàn diện thể chất, trí tuệ của học sinh ở lứa tiểu học. Học sinh đang trên đà phát triển, quá trình hưng phấn chiếm ưu thế. Để phát triển được các tố chất của các em và phát hiện những em có triển vọng năng khiếu thể thao đưa vào huấn luyện bổ sung lực lượng vận động viên thi đấu cấp huyện.

Qua quá trình giảng dạy, huấn luyện tôi nhận thấy, áp dụng sáng kiến này mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển các năng lực tư duy và năng lực tâm lý cho học sinh, giúp các em có một sân chơi giải trí lành mạnh, nâng cao khả năng học các môn văn hóa, giáo dục cho các em tinh thần đoàn kết gắn bó, giúp đỡ lẫn nhau cùng tập luyện. Bên cạnh đó, tập luyện môn đá cầu còn là một phương tiện rất tốt trong việc người chơi phát triển tư duy, rèn luyện tính kỷ luật, lòng tự trọng, tinh thần độc lập, nâng cao ý chí quyết tâm và nghị lực cho bản thân và tham gia thi đấu đạt kết quả cao.

Qua các phương pháp huấn luyện đã giúp các em hiểu rõ và nắm vững được các yêu cầu kỹ thuật cơ bản của môn đá cầu. Nâng cao hiệu quả phát triển toàn diện về đức, trí, thể, mỹ trong nhà trường theo đúng chủ trương đường lối của Đảng và Nhà nước trong việc giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ hôm nay.

2. Hiệu quả về kinh tế: Không tính được

3. Hiệu quả về xã hội: Giúp các em vận dụng tốt trong thực tiễn cuộc sống.

V. TÍNH KHẢ THI.

Sáng kiến kinh nghiệm này áp dụng cho tất cả các trường Tiểu học để giúp cho học sinh tập tốt môn đá cầu.

VI. THỜI GIAN THỰC HIỆN SÁNG KIẾN.

Năm học 2023 – 2024:

- Tháng 9: Lập kế hoạch, xây dựng đề tài.
- Tháng 10 đến tháng 4: Thực hiện đề tài.
- Tháng 5: Kết thúc đề tài

VII. KINH PHÍ THỰC HIỆN SÁNG KIẾN. Không có

PHẦN THỨ BA: KIẾN NGHỊ VÀ ĐỀ XUẤT

1. Bài học kinh nghiệm

Với lòng nhiệt tình và niềm say mê nghề nghiệp, nhiều năm bồi dưỡng, rèn luyện nâng cao chuyên môn nghiệp vụ tôi đã xây dựng được niềm tin đối với học sinh, với tập thể hội đồng sư phạm và đã được Ban giám hiệu nhà trường, cha mẹ học sinh ủng hộ, tạo điều kiện thuận lợi cho bản thân tôi thực hiện tốt kế hoạch huấn luyện đề ra.

Coi trọng và nghiêm túc thực hiện chính xác quá trình tuyển chọn ban đầu đã hình thành đội tuyển môn đá cầu gồm các em học sinh có phẩm chất, có năng khiếu và có kỹ thuật tốt về đá cầu để dành được thành tích cao trong tập luyện cũng như trong thi đấu thể dục thể thao các cấp.

Kế hoạch đề ra sát với đối tượng học sinh và theo dõi chặt chẽ quá trình thực hiện để điều chỉnh lượng vận động phù hợp với khả năng học sinh.

2. Kiến nghị và đề xuất:

Đối với nhà trường cần tạo điều kiện cho các em có được sân chơi rộng rãi, an toàn. Thường xuyên tổ chức các phong trào thể dục thể thao trong nhà trường để các em có điều kiện tham gia thi đấu, cọ sát với nhau và xem đây là một hoạt động thường xuyên của nhà trường.

Phụ huynh học sinh phải luôn quan tâm đến việc học tập của các con em mình. Mặt khác cũng cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện thể dục thể thao giúp các em phát triển được những năng khiếu bản thân.

Đối với lãnh đạo cấp trên mở các lớp năng khiếu cho học sinh tham gia đồng thời mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn hơn. Có chế độ bồi dưỡng ngoài giờ, hoạt động ngoại khoá để giáo viên tập luyện cho học sinh được tốt hơn.

Trên đây là một số “*phương pháp huấn luyện học sinh tập tốt môn đá cầu*” của cá nhân tôi qua quá trình giảng dạy và huấn luyện, vì vậy chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Tôi rất mong nhận được sự đóng góp của các đồng chí có chuyên môn để đề tài của tôi được hoàn chỉnh hơn và tôi có được kết quả giảng dạy tốt hơn.

Cam kết: Đề tài trên là do tôi viết nếu sai tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Phú Phương ,ngày 10 tháng 05 năm 2024

Tác giả kí tên

Phùng Thị Nga

MỘT SỐ HÌNH ẢNH TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ PHƯƠNG



HỌC SINH ĐANG KHỞI ĐỘNG ĐỂ TẬP LUYỆN MÔN ĐÁ CẦU



HỌC SINH TẬP TĂNG CẦU



HỌC SINH TẬP PHÁT CẦU



HỌC SINH ĐANG TẬP KỸ THUẬT ĐỔ CẦU BẰNG NGỰC



HỌC SINH ĐẤU TẬP ĐÔI



HỌC SINH ĐẤU TẬP ĐƠN



**HAI HỌC SINH ĐẠT GIẢI NHẤT, NHÌ ĐÁ CẦU CẤP HUYỆN
NỘI DUNG ĐƠN NỮ**



**HỌC SINH ĐẠT GIẢI NHẤT, ĐÁ CẦU CẤP HUYỆN
NỘI DUNG ĐƠN NAM**



**HỌC SINH ĐẠT GIẢI NHẤT, 2 HS ĐẠT GIẢI BA CẤP HUYỆN MÔN
ĐIỀN KINH NỘI DUNG 60M**



2 HS ĐẠT GIẢI BA CẤP HUYỆN MÔN ĐIỀN KINH NỘI DUNG 60M

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1.SGV TD lớp 4
- 2.SGV TD lớp 5
- 3.Luật đá cầu 2016
- 4.Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên- NXB GD năm 2006
- 5.Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất
6. Sách giảng dạy và huấn luyện đá cầu- NXB Thể dục, Thể thao năm 2003.
7. Tâm lý học TDTT- NXB- TDTT 1991.
8. Tiêu chuẩn rèn luyện thể thao trong học sinh phổ thông- NXB- TDTT 1979.

MỤC LỤC

TT	NỘI DUNG	TRANG
	PHẦN THỨ NHẤT: ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1	Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.	1,2
2	Mục tiêu của sáng kiến:	3
3	Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.	3
	PHẦN THỨ HAI: NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN	4
I	HIỆN TRẠNG VẤN ĐỀ	4
1	Vị trí và tầm quan trọng của Đá cầu.	4
2	Kết quả khảo sát đầu năm	4
II	CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN SÁNG KIẾN ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.	5
1	Phương pháp huấn luyện kỹ thuật cơ bản	6
1.1	Kỹ thuật đá cầu	6
a	Kỹ thuật tâng cầu bằng đùi	6
b	Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực	6
c	Kỹ thuật đá má trong bàn chân	6
d	Kỹ thuật đá má ngoài bàn chân	7
e	Kỹ thuật đá mu bàn chân	7
g	Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân	8
h	Kỹ thuật chuyền cầu theo nhóm 2 người	8
1.2	Kỹ thuật đá cầu	8
a	Phát cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân	8
b	Phát cầu cao chân nghiêng mình	8
c	Phát cầu thấp chân nghiêng mình	9
d	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân	9
e	Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân	9
1.3	Kỹ thuật di chuyển	9
2.	Phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực	10
2.1.	Các bài tập phát triển sức mạnh	10
2.2	Các bài tập phát triển sức nhanh	10
2.3.	Các bài tập phát triển sức bền	10
2.4.	Các bài tập rèn luyện mềm dẻo và khéo léo	10
3.	Phương pháp huấn luyện tâm lý thi đấu	11
4	Phương pháp huấn luyện chiến thuật thi đấu	11

5.	Hoàn thiện thi đấu	12
6	Một số điều luật trong thi đấu môn đá cầu	12
III	KẾT QUẢ SAU KHI ÁP DỤNG GIẢI PHÁP SÁNG KIẾN	13
	Kết quả thực hiện có so sánh đối chứng	13
	Kết quả thi đấu môn đá cầu cấp huyện năm học 2023-2024	14
IV	HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN.	15
1	Hiệu quả về khoa học.	14
2	Hiệu quả về kinh tế	15
3	Hiệu quả về xã hội	15
V	TÍNH KHẢ THI.	15
VI	THỜI GIAN THỰC HIỆN SÁNG KIẾN.	15
VII	KINH PHÍ THỰC HIỆN SÁNG KIẾN.	15
	PHẦN THỨ BA: KIẾN NGHỊ VÀ ĐỀ XUẤT	16
1	Bài học kinh nghiệm	16
2	Kiến nghị và đề xuất:	
	MỘT SỐ HÌNH ẢNH TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ PHƯƠNG	17,18,19 ,20,21.
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	22

