NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH
CÔNG TY ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Mang cuộc sống vào bài học – Đưa bài học vào cuộc sống

TÀI LIỆU TẬP HUẤN SGK GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 3

MỤC LỤC

Lời giới thiệu..... 3

Danh mục chữ viết tắt 4

Phần thứ nhất. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 3 5

1.1. Mục tiêu của chương trình môn học Giáo dục thể chất cấp tiểu học 5

1.2. Yêu cầu cần đạt..... 5

1.3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 6

2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 6

2.1. Về tác giả 6

2.2. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 7

2.3. Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 8

2.4. Phân phối nội dung theo chương trình môn Giáo dục thể chất 3 12

2.5. Yêu cầu về phương pháp dạy học 14

2.6. Đánh giá kết quả học tập của học sinh 15

3. Giới thiệu chung về sách giáo viên và hệ thống các tài liệu tham khảo, bổ trợ..... 18

3.1 Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên " Cánh Diều"..... 18

3.2 Giáo dục thể chất 3 "Cánh Diều" phiên bản điện tử 18

Phần thứ hai. BÀI SOẠN MINH HOẠ..... 19

Phần thứ ba. ĐỊNH HƯỚNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH 23

Lời giới thiệu

Cuốn *SGK Giáo dục thể chất 3 "Cánh Diều"* là tài liệu học tập môn Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 3, thực hiện theo "Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 – Môn Giáo dục thể chất". Đây là cơ sở để giáo viên xây dựng kế hoạch dạy học và kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất 3 của học sinh.

Mục tiêu cuốn *Tài liệu tập huấn giáo viên sử dụng sách giáo khoa lớp 3 "Cánh Diều" môn Giáo dục thể chất* giúp giáo viên:

– Có hiểu biết khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 3 bao gồm: Mục tiêu, yêu cầu cần đạt, nội dung dạy học, phương pháp dạy học và đánh giá kết quả học sinh.

– Đẩy mạnh đổi mới phương pháp dạy học và đổi mới đánh giá kết quả học tập.

– Biết cách xây dựng *Kế hoạch dạy học (giáo án)*, đáp ứng được yêu cầu dạy học, hình thành và phát triển năng lực học tập môn Giáo dục thể chất cho học sinh.

Tài liệu được chia thành hai phần chính:

– *Phần thứ nhất.* Những vấn đề chung.

– *Phần thứ hai.* Bài soạn minh hoạ.

– *Phần thứ ba.* Định hướng phân phối chương trình

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT TRONG TÀI LIỆU

HS	Học sinh
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TT& KNVĐCB	Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản
PPGD	Phương pháp giáo dục
TDTT	Thể dục thể thao

Phần thứ nhất
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 3

1.1. Mục tiêu của chương trình môn học Giáo dục thể chất cấp tiểu học

Môn Giáo dục thể chất giúp HS biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện TDTT, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

1.2. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn Giáo dục thể chất lớp 3 góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù cấp tiểu học

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp tiểu học cụ thể như sau:

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ:

+ Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện TDTT.

+ Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

+ Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khoẻ.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.

+ Thực hiện được các kĩ năng vận động cơ bản.

+ Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Năng lực hoạt động thể dục thể thao:

+ Nhận biết được vai trò của hoạt động TDTT đối với cơ thể.

+ Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.

+ Tự giác, tích cực trong tập luyện TDTT.

c) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và đóng góp của môn học trong việc bồi dưỡng phẩm chất cho học sinh lớp 3

Môn học GDTC ở lớp 3 là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển cả 5 phẩm chất chủ yếu: Yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

d) Yêu cầu cần đạt về năng lực chung và đóng góp của môn học Giáo dục thể chất lớp 3 trong việc hình thành, phát triển các năng lực chung cho học sinh

Những năng lực chung được hình thành và phát triển cho HS qua môn học GDTC gồm các năng lực sau:

– Năng lực tự chủ và tự học.

– Năng lực giao tiếp và hợp tác.

– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

e) Đóng góp của môn học trong việc hình thành, phát triển các năng lực đặc thù cho học sinh lớp 3

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ.

– Năng lực vận động cơ bản.

– Năng lực hoạt động TDTT.

1.3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3

Phần 1: KIẾN THỨC CHUNG

Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện.

Phần 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

– Đội hình đội ngũ.

– Bài tập thể dục.

– Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.

Phần 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

– Tập luyện một trong các môn thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi.

– Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3

2.1. Về tác giả

– Tổng Chủ biên: Lưu Quang Hiệp, Giáo sư, Tiến sĩ Y học Thể dục thể thao (Đại học Thể dục thể thao Mátxcơva, Liên bang Nga). Nguyên Hiệu trưởng Trường Đại học Thể dục

thể thao Bắc Ninh. Tác giả chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn GDTC. Tác giả nhiều sách, đề tài nghiên cứu và các chương trình về TDTT.

– Chủ biên & tác giả: TS. Nguyễn Hữu Hùng, Trưởng Bộ môn Thể dục, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

– Tác giả: TS. Nguyễn Thành Long, Phó trưởng khoa KT&KNCSN Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

– Tác giả: TS. Phạm Đức Toàn, Trưởng Bộ môn Bóng Rổ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

– Tác giả: ThS. Vũ Thị Mai Phương, Giảng viên Bộ môn Thể dục, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

2.2. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong xây dựng SGK Giáo dục thể chất 3.

– Trang bị cho HS kiến thức chung về những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện, tiếp tục củng cố, phát triển các kĩ năng vận động cơ bản bao gồm: Đội hình đội ngũ, rèn luyện các động tác thể dục và các kĩ năng vận động cơ bản như tung, bắt bằng tay; vượt chướng ngại vật; củng cố kĩ năng trong các môn thể thao tự chọn và nâng cao thể lực của HS; đồng thời tập trung vào việc giáo dục nếp sống lành mạnh, phát triển các phẩm chất như: tính tự giác, tích cực, trung thực, khả năng làm việc nhóm, nâng cao tinh thần đồng đội, khả năng tự lập; qua đó thúc đẩy sự phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, hoàn thành mục tiêu giáo dục thể chất theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Căn cứ vào mục tiêu phát triển phẩm chất và năng lực nêu trong Chương trình tổng thể đã được cụ thể hoá vào mục tiêu của Chương trình môn học Giáo dục thể chất.

– Căn cứ vào thành tựu và kết quả nghiên cứu về chương trình môn học, nhất là Chương trình môn học thể dục hiện hành.

– Việc xác định nội dung cuốn sách Giáo dục thể chất cũng phải căn cứ vào logic của các lĩnh vực làm nền tảng cho môn học Giáo dục thể chất trong nhà trường, trên cơ sở các yêu cầu cần đạt cụ thể với từng cấp và lớp học, để lựa chọn nội dung tương ứng theo hướng mở, đa dạng, cá biệt với nhiều cách tiếp cận khác nhau do đặc điểm của khóa học giáo dục thể chất cho phép.

– Thiết kế những hoạt động học tập đa dạng, phong phú về nội dung và hình thức, nhằm đáp ứng nhu cầu, sở thích của HS; tạo được cảm xúc, niềm vui và hứng thú trong học tập.

– Có tính mở để phù hợp với sự đa dạng về điều kiện và khả năng học tập của HS các vùng miền.

2.3. *Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3*

a) Đặc điểm nổi bật về cấu trúc

– Sách được cấu trúc thành 3 phần chính: Kiến thức chung; Vận động cơ bản; Thể thao tự chọn. Trong đó: Phần Kiến thức chung trình bày về những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện; Vận động cơ bản gồm 03 chủ đề: Đội hình đội ngũ, Bài tập Thể dục, Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; Thể thao tự chọn gồm 2 chủ đề theo 2 môn thể thao: Bóng đá và Bóng rổ.

– Cuốn sách được bố cục, sắp xếp phù hợp với quy định hiện hành, trong mỗi chủ đề có cấu trúc từ 4 đến 6 bài, được viết một cách logic, có hệ thống đảm bảo tính kế thừa về mặt kiến thức, kĩ năng, qua từng nội dung cụ thể gắn với từng môn học đã được trang bị của năm học trước đó. Các phần của kiến thức mới, được thiết kế đảm bảo tính phù hợp với đặc điểm thể chất của HS các trường tiểu học trên cả nước, trong đó đặc biệt chú ý đến việc khắc phục các điều kiện cơ sở vật chất khác nhau của các trường.

– Tổng thể cuốn sách được thiết kế khoa học, dễ hiểu, hàm lượng kiến thức được trình bày trực quan sinh động và phong phú, góp phần thúc đẩy quá trình dạy học nhằm giải quyết mục tiêu trung tâm là kiến thức phục vụ phát triển năng lực HS. Từ đó hình thành nên chuỗi giá trị gắn kết của ba mắt xích cơ bản: giữa GV với HS; giữa HS với gia đình; giữa gia đình với nhà trường, thông qua hoạt động phù hợp với HS. Qua đó góp phần hình thành kĩ năng vận động tốt dưới sự theo dõi của cả gia đình và nhà trường, để HS hứng thú hơn trong rèn luyện phát triển thể chất, chăm sóc sức khoẻ, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao, từ đó góp phần rút gắn thời gian hoàn thiện động tác, nâng cao kiến thức đáp ứng yêu cầu thực tiễn giáo dục HS lớp 3.

– Trong các phần có các chủ đề, trong các chủ đề có các bài học. Mỗi bài học gồm 4 hoạt động:

+ Hoạt động *Mở đầu:* Gồm *Khởi động* và *Trò chơi bổ trợ khởi động*, các hoạt động này nhằm làm cho cơ thể HS chuyển từ trạng thái "tĩnh" sang trạng thái "động" một cách hợp lí, giúp HS có sự chuẩn bị tốt cho cơ thể trước khi bước vào tiếp thu phần kiến thức mới và tham gia vào các hoạt động vận động ở những phần tiếp theo.

+ Hoạt động *Kiến thức mới:* Giới thiệu các nội dung kĩ thuật, động tác mới nhằm mô tả hoạt động dưới kênh chữ và kênh hình để học sinh làm quen và thực hiện động tác.

+ Hoạt động *Luyện tập:* Trình bày các phương pháp tổ chức tập luyện cơ bản như: Luyện tập cá nhân; Luyện tập theo cặp; Luyện tập nhóm. Sau đó, là trò chơi vận động nhằm bổ trợ dẫn dắt, củng cố kiến thức, rèn luyện kĩ năng thực hành động tác đã học của phần nội dung kiến thức mới trong bài dạy.

+ Hoạt động *Vận dụng:* Được xây dựng dựa trên cơ sở tính chất của từng chủ đề, từng bài học riêng biệt, đây là hoạt động có tính liên hệ và ứng dụng, tạo tiền đề cho HS phát triển năng lực cá nhân, đoàn kết trong các hoạt động tập thể, nhằm giải quyết những tình huống trong thực tế, từng bước biết cách vận dụng nội dung đã học gắn với thực tiễn các hoạt động trong cuộc sống.

b) Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 viết theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực

– SGK GDTC 3 được thiết kế với mục đích là định hướng phát triển phẩm chất và năng lực HS, tạo động cơ học tập vui vẻ, đúng đắn. Sách gồm 6 chủ đề: Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện; Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản; Bóng đá; Bóng rổ. Đây là những chủ đề vừa bảo đảm được tính kế thừa những nội dung ưu việt của chương trình hiện hành, vừa bảo đảm tính hệ thống, tính khoa học, tính thực tiễn, tính hiện đại và xu hướng phát triển thể chất của các nước có nền giáo dục tiên tiến trên thế giới. Những nội dung được lựa chọn này đã thể hiện đúng và đầy đủ nội dung được quy định trong chương trình môn học, đáp ứng được các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được cụ thể như:

+ Chủ đề Đội hình đội ngũ, Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản và Bài tập thể dục được kế thừa những nội dung cơ bản của chương trình hiện hành, có điều chỉnh, bổ sung cho phù hợp với quy định của Chương trình môn Giáo dục thể chất 2018.

+ Chủ đề Thể thao tự chọn: đây là nội dung mới được lựa chọn đưa vào Chương trình Giáo dục thể chất nói chung và Giáo dục thể chất lớp 3 nói riêng, thể hiện được tính cơ bản, tính hệ thống, tính khoa học, tính thời đại, tính thực tiễn của Việt Nam, thể hiện sự đa dạng hoá hoạt động Giáo dục thể chất trong nhà trường,… đồng thời thể hiện đổi mới giáo dục phổ thông, đáp ứng yêu cầu hình thành phẩm chất, năng lực của HS. Tuy nhiên, khi được vận dụng vào chương trình Giáo dục thể chất năm 2018 (đặc biệt ở lớp 1, lớp 2, lớp 3) nội dung thể thao tự chọn chủ yếu là làm quen với môn Thể thao được chọn, dưới hình thức thực hiện là những trò chơi vận động gắn với môn thể thao đó, đảm bảo phù hợp với khả năng của HS và điều kiện tổ chức của nhà trường.

− Trong SGK GDTC 3, chúng tôi lựa chọn các môn thể thao tự chọn là Bóng đá, Bóng rổ để minh hoạ, trong đó phần lớn nội dung tổ chức thực hiện là các hoạt động vận động làm quen với môn thể thao, cùng với độ khó được nâng dần cho phù hợp.

− SGK GDTC 3 "Cánh Diều" được biên soạn theo mục tiêu, yêu cầu cần đạt chung của chương trình phổ thông, mục tiêu, yêu cầu cần đạt cấp tiểu học và đặc biệt là mục tiêu, yêu cầu cần đạt của lớp 3.

– Đối tượng sử dụng sách là HS lớp 3, nên sách sử dụng cách diễn đạt chủ yếu bằng kênh hình để chỉ dẫn HS tập luyện, hạn chế đến mức cho phép diễn đạt bằng kênh chữ.

– Các chi tiết ở mỗi nội dung, cũng như phương pháp tổ chức dạy học,… sẽ được diễn giải đầy đủ, cụ thể, chi tiết trong SGV.

– Về quan điểm, mục đích, ý tưởng (mong muốn) của nhóm tác giả được thể hiện cụ thể ở từng nội dung như sau:

+ Phần *Mở đầu*: Mục đích của hoạt động này giúp cho cơ thể HS chuyển từ trạng thái "tĩnh" sang trạng thái "động" một cách hợp lí, giúp HS có sự chuẩn bị tốt cho cơ thể trước khi bước vào tiếp thu phần kiến thức mới và tham gia vào các hoạt động vận động ở những phần tiếp theo. Sau phần khởi động xoay các khớp và thực hiện các bài tập kéo dãn cơ, GV thường sử dụng các trò chơi vận động. Hoạt động trò chơi trong SGK không bắt buộc phải tuân thủ theo, mà chỉ đưa ra để gợi ý về trò chơi vận động cho GV. Việc lựa chọn trò chơi để tổ chức cho HS vận động là do GV quyết định, vừa giúp GV phát huy được tính chủ động, sáng tạo, vừa phù hợp với điều kiện thực tế của mỗi địa phương cũng như nhu cầu vận động của HS (Lưu ý: trò chơi do GV lựa chọn đáp ứng được mục tiêu của bài học). Hoạt động này thể hiện tính mở của chương trình và SGK đồng thời kích thích HS suy nghĩ, tìm tòi và củng cố những kiến thức, kĩ năng vận động đã học.

+ Phần *Kiến thức mới*: Tuỳ theo từng nội dung trong từng bài ở phần này, trong SGK sử dụng khá nhiều tranh, ảnh, hình vẽ và các hình thức tập luyện nhằm tạo cơ hội cho HS được trải nghiệm, được tìm tòi, khám phá dưới nhiều dạng hoạt động khác nhau.

+ Phần *Luyện tập:* Thể hiện rất rõ cho từng nội dung, đó là: Thông qua các hoạt động luyện tập cá nhân, luyện tập theo cặp và luyện tập nhóm,… Tạo điều kiện cho HS được trình bày, được nêu ý kiến cá nhân và bước đầu biết nhận xét các trải nghiệm hoặc quan sát thu nhận được ở bước hình thành kiến thức mới (khám phá), trên cơ sở đó kiến thức và kĩ năng vận động của HS được hình thành và phát triển. Với các hình thức hoạt động phong phú, đa dạng được chỉ dẫn trong sách, sẽ giúp HS hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khoẻ và bước đầu hình thành các kĩ năng vận động cơ bản cho HS.

+ Phần *Vận dụng:* Nhằm cung cấp cho HS cơ hội được ghi nhớ và mở rộng kiến thức, kĩ năng thực hiện động tác của bài học thông qua trả lời các câu hỏi hoặc thực hiện bài tập thực hành, vận dụng, giải quyết các tình huống trong SGK, theo đó các hoạt động vận dụng giúp HS thể hiện cảm xúc, thái độ và bước đầu hình thành năng lực.

– Tự đánh giá: Nội dung SGK GDTC đã thể hiện tính cơ bản, tính khoa học, tính thời đại, tính thực tiễn của Việt Nam,… thể hiện đổi mới giáo dục phổ thông, đáp ứng yêu cầu hình thành phẩm chất, năng lực của HS.

c) Kiến thức được giới thiệu theo hướng gợi mở giúp phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của cả giáo viên và học sinh

Nội dung học tập ở mỗi bài học được trình bày theo trình tự: ① Giới thiệu những kiến thức cần học ở phần *Kiến thức mới*; ② Giới thiệu các hình thức luyện tập và trò chơi vận

động ở phần *Luyện tập*; ③ Định hướng nội dung, phương pháp đánh giá, giới thiệu và định hướng ứng dụng kiến thức đã học vào các hoạt động thực tiễn ở phần *Vận dụng*. Trong đó, ở phần *Luyện tập* và *Vận dụng*, cuốn sách tập trung trình bày các nội dung theo hướng giới thiệu và gợi mở nhằm giúp GV và HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình giảng dạy và học tập. Cụ thể nội dung ở hai phần này được bố cục như sau:

– Phần *Luyện tập*: Gồm có các hình thức luyện tập (cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm) và trò chơi vận động bổ trợ, nâng cao hiệu quả học tập các nội dung ở phần *Kiến thức mới*.

– Phần *Vận dụng*: Được trình bày theo hai hướng:

+ Giới thiệu, gợi ý nội dung, phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS thông qua việc HS trả lời những câu hỏi.

+ Định hướng, hướng dẫn cách thức vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn.

Với cấu trúc và cách thức trình bày các nội dung ở phần *Luyện tập* và *Vận dụng*, GV và HS có thể phát huy được khả năng tư duy sáng tạo để tạo ra các giờ học, các buổi tập sinh động và hiệu quả. Cụ thể:

– Đối với GV: Kết cấu nội dung trong từng bài học ở từng chủ đề, cùng với nội dung hướng dẫn chi tiết trong cuốn *Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên*, cho phép GV chủ động đổi mới phương pháp, linh hoạt sử dụng phương tiện, hình thức dạy học và đánh giá HS. Qua đó nâng cao được chất lượng biên soạn *Kế hoạch dạy học (giáo án)*, tăng tính hấp dẫn, đa dạng cho các giờ học và nâng cao hiệu quả dạy học.

– Đối với HS: Trên cơ sở tham khảo nội dung SGK, cùng với sự hướng dẫn của GV, sẽ giúp HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo và chủ động tham gia học tập, đồng thời biết tự đánh giá kết quả học tập của bản thân.

d) Các chủ đề, nội dung trong sách Giáo dục thể chất 3 thể hiện rõ yêu cầu tích hợp và phân hóa

Nội dung kiến thức, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục được trình bày trong SGK Giáo dục thể chất 3 thể hiện rõ sự tích hợp và phân hoá, cụ thể:

– Tích hợp: Nội dung kiến thức được giới thiệu thể hiện rõ sự tích hợp:

+ Tích hợp giữa kiến thức chung về TDTT với kiến thức đặc thù, riêng lẻ của từ môn thể thao cụ thể.

+ Tích hợp giữa TDTT với âm nhạc, vũ đạo (trong chủ đề Bài tập thể dục).

+ Tích hợp kiến thức giữa các chủ đề ở phần Vận động cơ bản, với phần Thể thao tự chọn.

– Phân hoá: Do nội dung kiến thức trình bày trong sách mang tính gợi mở, do vậy:

+ HS sẽ phát huy ở mức độ khác nhau tuỳ thuộc năng lực, khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình học tập và vận dụng kiến thức vào thực tiễn tập luyện.

+ Khả năng tư duy, sáng tạo, trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm sẽ quyết định tính hiệu quả dạy học của GV.

e) Các chủ đề thể hiện yêu cầu về đổi mới đánh giá

Trên cơ sở những định hướng về mục tiêu đánh giá, nguyên tắc đánh giá và hình thức đánh giá của Chương trình GDTC theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, nội dung và phương pháp đánh giá được đổi mới, đan xen đưa vào phần đầu và phần cuối của mỗi bài học. Cụ thể:

– Phần định hướng nội dung đánh giá được đưa vào đầu mỗi bài học, trong phần *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*. Điều này giúp GV và HS có định hướng nội dung cần đánh giá ngay từ khi bắt đầu bài học. Theo đó, sẽ có định hướng tập trung hơn vào các nội dung kiến thức, kĩ năng cần trang bị và rèn luyện, giúp nâng cao được hiệu quả giảng dạy và học tập.

– Nội dung và cách thức đánh giá (đánh giá kiến thức, kĩ năng) trình bày tích hợp trong phần vận dụng.

Trên cơ sở hai nội dung trên, trong quá trình học tập, HS có thể thường xuyên tự mình đánh giá kết quả học tập theo từng nội dung kiến thức được trang bị, qua đó có thể có định hướng điều chỉnh hoặc tăng cường luyện tập để đạt được yêu cầu của bài học; GV cũng có thể thường xuyên quan sát, kiểm tra đánh giá năng lực của HS để kịp thời điều chỉnh nội dung, tiến độ giảng dạy cho phù hợp với thực tiễn.

2.4. Phân phối nội dung theo Chương trình môn Giáo dục thể chất 3

SGK GDTC 3 được biên soạn theo ba nội dung chính, gồm 23 bài và được chia thành 70 tiết (trong đó có 7 tiết kiểm tra, đánh giá), thiết kế trong 35 tuần, mỗi tuần học 2 tiết. Riêng phần Kiến thức chung được dạy lồng ghép trong các bài, cụ thể như sau:

– Phần vận động cơ bản chiếm 65%, tương ứng với 46 tiết.

– Phần thể thao tự chọn chiếm 25%, tương ứng với 17 tiết.

– Thời lượng dành cho đánh giá cuối kì, cuối năm chiếm 10%, tương ứng 7 tiết.

Danh mục và thời lượng dành cho các chủ đề được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Danh mục và thời lượng của các chủ đề trong SGK Giáo dục thể chất 3

Phần	Nội dung		Số bài	Thời lượng	
				Tỉ lệ (%)	Số tiết
1	Kiến thức chung		1	Dạy lồng ghép trong các bài	
2	Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	4	20%	14
		Bài tập thể dục	4	10%	7
		Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	6	35%	25
3	Thể thao tự chọn *(chọn 1 trong 2 môn thể thao)*	Bóng đá	4	25%	17
		Bóng rổ	4	25%	17
4	Kiểm tra, đánh giá			10%	7

Trên cơ sở phân phối nội dung chương trình như trình bày ở bảng trên, việc sắp xếp nội dung, kế hoạch giảng dạy ở các phần có thể tiến hành như sau:

+ Phần *Kiến thức chung*: GV xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện.

+ Phần *Vận động cơ bản*: Với tổng thời lượng là 46 tiết cho ba nội dung *Đội hình đội ngũ, Bài tập thể dục, Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản*, GV có thể căn cứ vào thực tế năng lực tiếp thu kiến thức của HS trong quá trình học để linh hoạt sắp xếp kế hoạch giảng dạy (có thể tăng hoặc giảm thời lượng ở từng nội dung, để đảm bảo HS đạt được yêu cầu cần đạt của từng bài học và toàn bộ chương trình môn học).

+ Phần *Thể thao tự chọn*: Lựa chọn 1 trong 2 môn thể thao: Bóng đá hoặc Bóng rổ. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học cả hai môn thể thao.

+ Phần *Đánh giá*: Thời lượng dành cho đánh giá có thể linh hoạt sử dụng trong cả quá trình dạy và học để HS và GV đánh giá và điều chỉnh kế hoạch tập luyện và giảng dạy cho phù hợp nhằm đảm bảo hoàn thành chương trình môn học.

2.5. Yêu cầu về phương pháp dạy học

– SGK GDTC 3 "Cánh Diều" quán triệt tinh thần vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– GV vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

– Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: GV tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

– Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở HS kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,… cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

– Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn thể thao phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2.6. Đánh giá kết quả học tập của học sinh

a) Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả môn học GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của Chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

b) Nội dung đánh giá

– Kết quả GDTC phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt trong Chương trình môn GDTC, bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; phải kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì, kết hợp giữa đánh giá của GV và tự đánh giá của HS để điều chỉnh kịp thời hoạt động dạy và học.

– Việc đánh giá kết quả GDTC cần thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực chung, năng lực chuyên môn, chú trọng khả năng vận dụng kiến thức trong việc giải quyết các nhiệm vụ hoạt động vận động của HS tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

c) Cách thức đánh giá

– Nguyên tắc đánh giá: Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm tính toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

d) Hình thức đánh giá

Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

Đánh giá định tính

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

– Nên đánh giá thường xuyên theo từng bài kết hợp đánh giá khi kết thúc một chủ đề.

– Nội dung đánh giá theo mục tiêu chủ đề và mục tiêu của bài dạy.

– Tuỳ theo đặc điểm đối tượng và mặt bằng chung HS mà điều chỉnh tiêu chí đánh giá cho phù hợp, đảm bảo các tiêu chí cần rõ ràng, phân định được mức độ hoàn thành của HS.

Gợi ý đánh giá

Chủ đề 2. Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản – Lớp 3

Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Đánh giá
– Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện. – Các bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật. – Các bài tập phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.	– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện. – Biết quan sát tranh, ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện. – Thực hiện đúng nội dung TT&KNVĐCB (theo quy định của CT môn GDTC). – Tích cực tham gia chơi các trò chơi vận động rèn luyện TT&KNVĐCB, tư thế, tác phong, phản xạ. – Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập TT&KNVĐCB. – Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT.	**Hoàn thành tốt**
– Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện. – Các bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật. – Các bài tập phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.	– Bước đầu biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện. – Biết quan sát tranh, ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện. – Thực hiện được nội dung TT&KNVĐCB (theo quy định của CT môn GDTC) – Tham gia chơi các trò chơi vận động rèn luyện TT& KNVĐCB, tư thế, tác phong, phản xạ. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập TT&KNVĐCB. – Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT.	**Hoàn thành**
– Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi	– Chưa biết lựa chọn môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện.	**Chưa hoàn thành**

và có hại trong tập luyện. – Các bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật. – Các bài tập phối hợp di chuyển vượt chướng ngại vật. – Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.	– Chưa biết quan sát tranh, ảnh và động tác làm mẫu của GV để tập luyện. – Chưa thực hiện được nội dung TT&KNVĐCB (theo quy định của Chương trình môn GDTC). – Hạn chế tham gia chơi các trò chơi vận động rèn luyện TT&KNVĐCB, tư thế, tác phong, phản xạ. – Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập TT&KNVĐCB. – Chưa tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.	

3. Giới thiệu chung về sách giáo viên và hệ thống các tài liệu tham khảo, bổ trợ

3.1. Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên (Cánh Diều)

Cuốn *Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên* là tài liệu hướng dẫn GV dạy học theo SGK GDTC 3, nhằm thực hiện tốt Chương trình môn GDTC được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2018. Sách giúp GV giảm nhẹ áp lực khi xây dựng kế hoạch dạy học cũng như khi dạy trên lớp. Sách cũng là tài liệu quan trọng cho cán bộ quản lí giáo dục cấp tiểu học hiểu được những mục tiêu, yêu cầu cần đạt, các bước tiến hành một bài giảng và các phương pháp được sử dụng khi đánh giá các giờ dạy của GV và mức độ tiếp thu kiến thức của HS.

3.2. Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 3 phiên bản điện tử (Cánh Diều)

GDTC 3 phiên bản điện tử "Cánh Diều" là công cụ giúp hỗ trợ giảng dạy, âm thanh, hoạt hình sinh động cho bài giảng và bài tập. Nội dung sách được làm lại dưới dạng hoạt hoá và trò chơi giúp GV, HS tương tác vào từng hoạt động để nâng cao hiệu quả dạy học. Giúp HS hứng thú với các bài học và liên kết được các bài học với cuộc sống.

Phần thứ hai
BÀI SOẠN MINH HOẠ

BÀI 1. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN THÀNH HAI BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI

Đối tượng: Học sinh lớp 3 Tiết…….. Ngày…..tháng….năm....

Họ và tên giáo viên:.....

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại

2. Năng lực

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại.

– Bước đầu biết tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

– Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; trò chơi vận động.

– Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

3. Phẩm chất

– Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

– Chăm chỉ, trách nhiệm và trung thực.

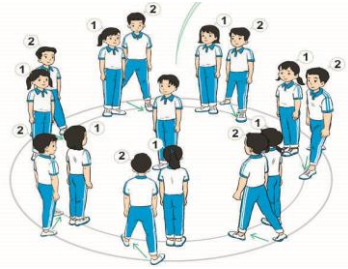
II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

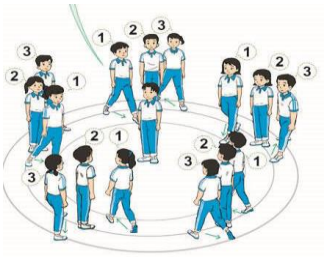
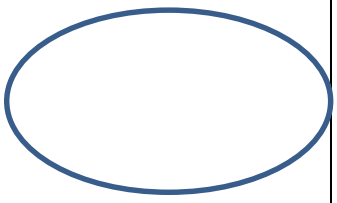
– Địa điểm: Sân trường đảm bảo đảm bảo an toàn, sạch sẽ và phù hợp với số lượng học sinh tập luyện.

– Phương tiện: Còi, tranh ảnh, nấm.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Nội dung	Lượng vận động		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	Thời gian	Số lần	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
I. Phần mở đầu	6 – 10’			
1. Nhận lớp:	1 – 2’		– GV nhận lớp, kiểm tra sĩ số, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học. – Kiểm tra sức khỏe của học sinh (HS), trang phục tập luyện.	– Cán sự lớp tập trung lớp, báo cáo sĩ số. *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 x x x x x x GV
2. Khởi động: – HS khởi động các khớp Xoay cổ tay cổ chân. Xoay khớp vai. Xoay khớp hông. Xoay khớp gối. Ép dọc. Ép ngang. – Trò chơi: “Làm theo lời nói, không làm theo hành động”.	5 – 8’	2Lx8N 2Lx8N 2Lx8N 2Lx8N 2Lx8N 2Lx8N	– GV quan sát, nhắc nhở sửa sai cho HS. – GV tổ chức cho HS chơi. – GV hướng dẫn HS tự tổ chức trò	– Cán sự lớp điều hành cho lớp khởi động xoay các khớp (có thể khởi động theo nhạc). – Đội hình khởi động bốn hàng ngang dãn cách. *Đội hình trò chơi* x x x x x x x x x x x x x x x x x GV

Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện khả năng phản xạ.			chơi trong các giờ ra chơi hoặc ở nhà.	– HS tham gia chơi.
II. Phần cơ bản ***1. Kiến thức*** *1.1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại*  *Lỗi sai HS thường mắc*: + Khi điểm số, HS quay mặt không đúng hướng quy định, không tập trung nên thường hô sai số của mình. + Khi biến đổi đội hình, HS bước nhầm chân, đi sai hướng di chuyển hoặc không xác định đúng cặp số của mình. + Khi di chuyển xong, HS không chú ý dóng hàng theo người làm chuẩn.	20 – 22’		– GV nêu tên động tác, cho HS quan sát tranh và đặt câu hỏi gợi mở để HS tự khám phá kiến thức. – *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Sau khi quan sát tranh bạn nào cho thầy/cô biết: Để biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại” bước đầu tiên các bạn sẽ làm gì? – GV gọi HS nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và tuyên dương. – *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Các em cùng quan sát hình 2 và cho cô biết, sau khi điểm số xong thì các bạn làm gì? – GV gọi HS nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và tuyên dương.	– HS quan sát, lắng nghe. – HS trả lời câu hỏi. – HS trả lời câu hỏi. – HS chú ý quan sát tranh và trả lời câu hỏi. – HS chú ý lắng nghe.

1.2. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại 			– *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Các em quan sát tiếp hình thứ 4 và cho cô biết để trở về một vòng tròn các bạn thực hiện như thế nào? – GV nhận xét, nêu lại toàn bộ các bước thực hiện động tác. – GV nêu những sai lầm thường mắc. – GV gọi 6 HS lên thực hiện động tác. – GV nêu tên động tác, cho HS quan sát tranh và đặt câu hỏi gợi mở để HS tự khám phá kiến thức. – *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Bước 1 các bạn làm gì? Ai có thể cho cô biết? – *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Sau khi điểm số các bạn sẽ làm gì tiếp theo? Các em cùng quan sát hình số 2 để trả lời câu hỏi. => Sự khác nhau giữa 2 động tác.	– HS lên thực hiện. *Đội hình tập luyện*  – HS quan sát lắng nghe. – HS trả lời câu hỏi. – HS trả lời câu hỏi. – HS trả lời câu hỏi. – HS trả lời câu hỏi. – HS lên thực hiện động tác. HS còn lại quan sát, nhận xét.

2. Luyện tập – Tập đồng loạt – Tập theo tổ, nhóm ***3. Củng cố - ứng dụng*** ***4. Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ*** Trò chơi: *"Kết bạn"* ***Mục tiêu:*** Giúp HS rèn luyện khả năng phản xạ.			– *GV có thể đưa ra câu hỏi*: Vậy để trở về một vòng tròn chúng ta sử dụng khẩu lệnh nào? – GV nêu những sai lầm thường mắc. – GV gọi lần lượt từng tổ lên thực hành. – GV tổ chức cho HS tập đồng loạt. – GV chia các nhóm HS tập luyện. – GV gọi HS nhắc lại khẩu lệnh. – GV treo tranh ứng dụng. – GV nêu tên trò chơi, cách chơi. – GV phổ biến luật chơi, cách chơi. – GV tổ chức cho lớp chơi thử một lần sau đó tổ chức trò chơi.	– HS tập luyện đồng loạt. – HS tập luyện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành sau đó thay phiên nhau làm chỉ huy. GV – HS trả lời câu hỏi. – HS quan sát tranh và trả lời câu hỏi. – HS chú ý lắng nghe – HS tham gia trò chơi tích cực, vui vẻ. *Đội hình trò chơi*
III. Phần kết thúc: ***1. Thả lỏng, hồi tĩnh***	5 – 8'		– GV hướng dẫn cả lớp thả lỏng cơ toàn thân.	– Thả lỏng tích cực. *Đội hình thả lỏng* GV

2. Nhận xét ***3. Xuống lớp***			– GV nhận xét ưu điểm, hạn chế cần khắc phục, nêu ứng dụng trong cuộc sống. – GV hô "Giải tán!".	– HS chú ý lắng nghe. *Đội hình nhận xét, xuống lớp* x x x x x x x x x x x x GV – HS hô "Khoẻ!".

IV. NỘI DUNG ĐIỀU CHỈNH (NẾU CÓ)

Phần thứ ba
ĐỊNH HƯỚNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

Môn học GDTC 3 được tổ chức với thời lượng 2 tiết/tuần. Tuỳ theo điều kiện của nhà trường mà có thể linh hoạt xây dựng phân phối chương trình phù hợp. Dưới đây là bảng định hướng phân phối chương trình môn GDTC 3:

Phần (Chủ đề/Tiết)	**Bài (Tiết)**	**Nội dung**
Đội hình đội ngũ + Kiến thức chung + Thể thao tự chọn (25 tiết)	1	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại. 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	2	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	3	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	4	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	5	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	6	1. ĐHĐN: Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng

Đội hình đội ngũ + Kiến thức chung + Thể thao tự chọn (25 tiết)		ngang và ngược lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	7	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	8	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	9	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	10	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	11	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	12	1. ĐHĐN: Dàn hàng và dồn hàng theo khối (hình vuông, hình chữ nhật) 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	13	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại. 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	14	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	15	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn

	16	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	17	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	18	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	19	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	20	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	21	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	22	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	23	1. ĐHĐN: Động tác đi đều, đứng lại 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	24	Ôn tập ĐHĐN và Kiến thức chung
	25	Kiểm tra ĐHĐN và Kiến thức chung
TT&KNVĐCB + Kiến thức chung	26	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	27	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn

+ Thể thao tự chọn (32 tiết)	28	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	29	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật thấp (2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	30	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật cao 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	31	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật cao 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	31	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật cao 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	32	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật cao 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	33	1. TTKNVĐCB: Di chuyển vượt chướng ngại vật cao 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	34	1. TT&KNVĐCB: Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	35	1. TT&KNVĐCB: Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	36	1. TT&KNVĐCB: Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	37	1. TT&KNVĐCB: Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau 2. Kiến thức chung

		3. Thể thao tự chọn
	38	1. TT&KNVĐCB: Phối hợp di chuyển vượt qua các chướng ngại vật khác nhau 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	39	Ôn tập
	40	Kiểm tra học kì
	41	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	42	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	43	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	44	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	45	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	46	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	47	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	48	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn

	49	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	50	1. TT&KNVĐCB: Tại chỗ tung bóng một tay và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	51	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	52	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	53	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	54	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	55	1. TT&KNVĐCB: Di chuyển tung và bắt bóng hai tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	56	Ôn tập TT&KNVĐCB
	57	Kiểm tra TT&KNVĐCB
Bài tập thể dục + Kiến thức chung +	58	1. Bài Thể dục: Động tác vươn thở và động tác tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	59	1. Bài Thể dục: Động tác vươn thở và động tác tay 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	60	1. Bài Thể dục: Động tác chân và động tác vặn mình 2. Kiến thức chung

Thể thao tự chọn (13 tiết)		3. Thể thao tự chọn
	61	1. Bài Thể dục: Động tác chân và động tác vặn mình 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	62	1. Bài Thể dục: Động tác lưng - bụng và động tác phối hợp 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	63	1. Bài Thể dục: Động tác lưng - bụng và động tác phối hợp 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	64	1. Bài Thể dục: Động tác nhảy và động tác điều hòa 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	65	1. Bài Thể dục: Động tác nhảy và động tác điều hòa 2. Kiến thức chung 3. Thể thao tự chọn
	66	Ôn tập Bài tập thể dục và Thể thao tự chọn
	67	Ôn tập Bài tập thể dục và Thể thao tự chọn
	68	Kiểm tra Bài tập thể dục và Thể thao tự chọn
	69	Ôn tập cuối năm
	70	Thi kết thúc môn học