UBND TỈNH HẢI DƯƠNG

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO.**

**BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP**

**GIÚP HỌC SINH TIỂU HỌC HỌC TỐT MÔN THỂ DỤC**

**Năm học: 2017- 2018**

**THÔNG TIN CHUNGVỀ SÁNG KIẾN**

 1.Tên sáng kiến: **Một số biện pháp giúp học sinh Tiểu học học tốt môn thể dục.**

 2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Áp dụng cho học sinh lớp 1,2,3,4,5.

 3. Tác giả:

 - Họ và tên: **Phạm Thị Tầm** Nam (nữ): Nữ

 - Ngày tháng năm sinh: 24 – 2 - 2017

 - Trình độ chuyên môn: Cao đẳng giáo dục thể chất.

 - Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên Trường Tiểu học Cẩm La.

 - Điện thoại: 0977840381.

 4. Các điều kiện để áp dụng sáng kiến: Sách giáo khoa, sách GV Thể dục; Thế giới trong ta.

 5. Thời gian áp dụng sáng kiến lần đầu: Năm học 2017- 2018

 **HỌ TÊN TÁC GIẢ XÁC NHẬN CỦA TRƯỜNG TH CẨM LA**

  **Phạm Thị Tầm Phạm Thị Lan**

**TÓM TẮT SÁNG KIẾN**

**“Một số biện pháp giúp học sinh Tiểu học học tốt môn thể dục”**

**1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến:**

Bậc Tiểu học là bậc học nền tảng trong chương trình giáo dục phổ thông. Yêu cầu cấp thiết là hình thành và phát triển nhân cách học sinh với mục tiêu giáo dục toàn diện (đức, trí, thể mỹ, lao động).

Môn thể dục là một môn học hết sức quan trọng trong nhà trường, học sinh tham gia học tốt sẽ góp phần phát triển thể chất, đảm bảo các yêu cầu về sức khỏe để tham gia học tốt các môn học khác cũng như thực hiện tốt các mặt hoạt động mà nhà trường đề ra.

Hiện nay cho thấy do điều kiện nhà trường còn gặp nhiều khó khăn về sân bãi trong giảng dạy thể dục (bãi tập). Tuy nhiên việc nắm đặc điểm tâm sinh lí trẻ và vận dụng tốt các hình thức, phương pháp giảng dạy sẽ giúp học sinh học tốt môn Thể dục trong nhà trường.

 Trong thực tế giáo dục thể chất nói chung và môn học Thể dục trong nhà trường nói riêng, thể chất giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện. Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khỏe học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới.

Giáo dục thể chất góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực, cung cấp những kiến thức cơ bản về vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường, …, hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao, biết thực hiện một số động tác cơ bản trong thể dục thể thao, trò chơi vận động …, tạo nên môi trường phát triển tự nhiên của trẻ, gây cho trẻ có một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

**2. Điều kiện, thời gian, đối tượng áp dụng sáng kiến**:

Điều kiện:Tìm hiểu nghiên cứu phân phối chương trình, sách giáo khoa, nội dung điều chỉnh của Bộ và thực tiễn giảng dạy môn Thể dục tại Trường tiểu học. Áp dụng phương pháp hợp lí vào giờ học Thể dục nhằm giúp học sinh học tốt môn Thể dục.

Thời gian: Năm học 2017-2018.

Đối tượng: Học sinh các khối lớp trong trường Tiểu học.

**3. Nội dung sáng kiến:** Sáng kiếngồm các phần:

**-** Những thông tin chung về sáng kiến.

**-** Tóm tắt nội dung sáng kiến.

*-* Mô tả sáng kiến: Sau khi đưa ra hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến và cơ sở lý luận của sáng kiến, căn cứ vào thực trạng vấn đề, sáng kiến trình bày mười bốn biện pháp để giải quyết vấn đề. Đó là các biện pháp nhằm giúp giáo viên có cách dạy, cách sử dụng đồ dùng, vận dụng kĩ thuật, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học nhằm phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo của học sinh, đổi mới và linh hoạt trong cách đánh giá học sinh và cách khắc phục những sai lầm thường mắc. Trong mỗi biện pháp đều có ví dụ minh hoạ, các bước thực hiện và đánh giá kết quả đạt được.

 - Kết luận và khuyến nghị:Trình bày ý nghĩa của sáng kiến, kiến nghị đề xuất.

***\* Điểm mới trong kết quả nghiên cứu:***

- Qua quá trình nghiên cứu giúp giáo viên phát hiện ra những biện pháp, phương pháp giảng dạy hợp lí, phù hợp với từng đối tượng học sinh, đồng thời nắm vững tâm sinh lí của học sinh cấp Tiểu học.

- Học sinh ngày càng tích cực tự giác hơn trong tập luyện, chất lượng được tăng lên rõ rệt giúp lớp học ngày càng sinh động hơn.

- Cải tiến mới đồ dùng dạy học giúp học sinh nắm vững chuẩn kiến thức, kĩ năng mà chương trình qui định.

- Thay đổi các hình thức, phương pháp giảng dạy nhằm phát huy tính chủ động tích cực ở học sinh trong giảng dạy.

***\* Khả năng ứng dụng, triển khai:***

Sáng kiến này áp dụng rất thành công trong đơn vị tôi đang công tác, đem lại hiệu quả đáng kể trong công tác giảng dạy thể dục ở nhà trường và có thể áp dụng rộng rãi ở cấp bậc Tiểu học.

***\* Lợi ích thiết thực của sáng kiến:***

Sau thời gian áp dụng phương pháp trên ở trường, tôi thấy đa số các em có tiến bộ nhiều trong môn học, cụ thể là học sinh tất cả các em rất ham thích luyện tập, thường mong đến tiết học Thể dục, chất lượng tăng lên rõ rệt qua từng giai đoạn, kể cả học sinh sức khoẻ yếu, khuyết tật, các em đã nắm kỹ nội dung chương trình, tuy không đòi hỏi mức độ cao ở các em song cũng đủ đảm bảo tốt về mặt sức khoẻ, tinh thần ý thức, tổ chức kỷ luật, là cơ sở để các em bước vào lớp kế tiếp với bản lĩnh tự tin hơn, tiến xa hơn.

Các em học tập một cách có hiệu quả, tạo giờ học sinh động, các em tự quản lý và tổ chức tốt khi được giáo viên giao nhiệm vụ.

Hầu hết các em đều hô “khẩu lệnh” chính xác.

Biết cách xếp hàng và đứng đúng vị trí, nhanh nhẹn, biết cách chào và báo cáo khi bắt đầu và kết thúc tiết học.

Tham gia đồng diễn thể dục giữa giờ đều đặn.

Từ những biện pháp, giải pháp trên đã giúp cho học sinh thực hiện tốt chương trình thể dục ở trường trong nhiều năm qua.

**4. Khẳng định giá trị, kết quả đạt được của sáng kiến**:

Với các biện pháp trên đã áp dụng trong việc giảng dạy ở nhà trường, bản thân qua khảo sát thấy học sinh không còn chán nản mà luôn hưng phấn, ham muốn tập luyện, luôn mong đến giờ học. Trong quá trình dạy học, nếu thấy các em có dấu hiệu mệt mỏi tôi sẽ thay đổi nội dung để tạo lại sự hứng thú, lấy lại tâm lý trạng thái vui tươi cho các em. Nhờ vậy mà chất lượng ngày càng được nâng cao và đạt hiệu quả đáng mừng.

**5. Đề xuất, kiến nghị để mở rộng sáng kiến:** Các cấp quản lí tạo điều kiện đưa*ra các giải pháp* *giúp học sinh Tiểu học học tốt môn thể dục* vào trong hoạt động dạy và học.

**MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**1. Hoàn cảnh nảy sinh sáng kiến**

Môn thể dục bậc Tiểu học có nhiệm vụ trang bị cho học sinh một số tri thức kĩ năng đơn giản cần thiết, nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động, để các em học tập sinh hoạt có hiệu quả. Trên cơ sở đó góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh, phát triển các tố chất thể lực, tạo điều kiện cho các em phát triển bình thường theo quy luật tâm lý, lứa tuổi, giới tính. Ngoài ra còn góp phần rèn luyện cho học sinh nếp sống lành mạnh, vui tươi có ý thức tổ chức kỷ luật và một số phẩm chất đạo đức khác, tạo tiền đề cho quá trình hình thành nhân cách đúng cho học sinh.

Như Thủ tướng Phạm Văn Đồng đã từng có lời tâm huyết đối với sự nghiệp giáo dục của chúng ta, đó là : “Thể dục là một mục tiêu giáo dục của chúng ta, nó là cơ sở để tiếp thu tốt đức dục, trí dục và mỹ dục”. Bởi vậy chúng ta cần nhận thức sâu sắc mục đích nhiệm vụ yêu cầu của giáo dục thể dục ở trường Tiểu học để có những bài tập khoa học, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi cũng như khả năng nhận thức của học sinh. Từ đó có thể đưa giáo dục thể dục cùng với các mặt giáo dục khác, hoàn thành tốt mục tiêu giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông.

Nội dung cơ bản của kiến thức và kỹ năng môn thể dục ở Tiểu học bao gồm: Đội hình đội ngũ, bài thể dục phát triển chung, các bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, các trò chơi vận động. Những nội dung này xuyên suốt trong chương trình, được bố trí xen kẽ theo dạng “xoáy chôn ốc”, có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau, giúp cho việc rèn luyện thể lực hình thành các tư thế cơ bản đúng và trang bị cho học sinh những kỹ năng vận động cơ bản nhất, chuẩn bị tốt cho các hoạt động sau này. Vì Con người là động lực của sự nghiệp xây dựng chủ nghĩa xã hội, là chủ thể của mọi sự sáng tạo, chủ thể của mọi của cải vật chất và văn hoá, chủ thể để xây dựng một xã hội công bằng và nhân ái. Như vậy con người cần được phát triển toàn diện “phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức” (Nghị Quyết TW 2 khóa XII). Trong đó giáo dục thể chất là một nhân tố quan trọng không thể thiếu trong hệ thống giáo dục con người mới toàn diện của đất nước. Đảng và Nhà nước ta luôn đặc biệt quan tâm chăm sóc sức khỏe nhân dân nhằm phát triển chất lượng nguồn nhân lực. Bằng những chính sách đúng đắn cùng với sự đi lên của nền kinh tế đất nước, thể lực và tầm vóc của người Việt Nam có những bước phát triển khá trong những năm gần đây. Tuy nhiên, so với các tiêu chuẩn quốc tế thể lực và tầm vóc của người Việt Nam còn thua kém nhiều nước trong khu vực. Tình trạng này nếu chậm khắc phục sẽ ảnh hưởng đến sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước và quá trình hội nhập kinh tế của đất nước. Chỉ thị 36 - CT/TWT ngày 24 - 03 - 1994 của BCH TW ĐCSVN về công tác giáo dục thể dục thể thao đã nêu rõ: "Mục tiêu cơ bản và lâu dài của công tác giáo dục thể dục thể thao là hình thành nên một nền thể dục thể thao phát triển, tiến bộ góp phần nâng cao sức khỏe đáp ứng nhu cầu văn hóa, tinh thần của nhân dân. Phấn đấu đạt được vị trí xứng đáng trong hoạt động thể thao quốc tế trước hết là khu vực Đông Nam Á”. Chính vì thế mà trong những năm gần đây Bộ Giáo dục và đào tạo không ngừng nghiên cứu cải tiến nội dung đổi mới chương trình phương pháp giảng dạy trong trường học các cấp. Đây là một trong những nội dung cơ bản không thể thiếu của hầu hết chương trình giảng dạy thể dục ở các trường phổ thông. Vì vậy giáo dục thể chất là một yếu tố quan trọng góp phần tác động đến sự phát triển thể lực học sinh trong nhà trường. Để đánh giá những tiến bộ của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường tìm ra nguyên nhân và biện pháp tăng cường sức khỏe thể lực của học sinh theo tinh thần Chỉ thị 36 : CT/TWT ngày 24-03-1994 của BCH TWĐ, chúng ta cần xác định thực trạng phát triển về thể lực của học sinh hiện nay. Để góp phần thực hiện đúng chiến lược của Bộ Giáo dục và đào tạo đưa ra, đội ngũ cán bộ giáo viên trường đã áp dụng nhiều biện pháp nhằm đổi mới công tác giảng dạy cho phù hợp hơn. Trong đó giáo dục thể chất ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình học tập của học sinh, có sức khỏe tốt giúp các em học tập tốt hơn.

Đa số các trường Tiểu học trong huyện nằm ở vùng nông thôn, học sinh nghèo, gia đình chưa quan tâm đến việc vui chơi giải trí cho các em. Ngoài ra các em còn phụ giúp gia đình khi không đi học, các em không có thời gian chơi thể dục thể thao. Từ đó gây khó khăn cho các em học thể dục.

 Ngoài ra, ở lứa tuổi học sinh Tiểu học tính vui chơi, hồn nhiên, hiếu động và sự thiếu tự tin chưa mạnh dạn khi thực hiện những kỹ thuật động tác trước lớp là thường xuyên đối với các em. Đặc biệt là mặt tâm sinh lý có nhiều thay đổi lớn. Vì vậy, trong môn thể dục không nên theo khuynh hướng thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải có biện pháp kích thích tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em, tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích, tập luyện tốt hơn.

 Qua những năm giảng dạy thể dục ở trường cho thấy từng khối lớp đều có các đối tượng học sinh khác nhau như: thể lực, chiều cao, cân nặng, … có em có sức khỏe tốt, sức khỏe yếu, có em tật bẩm sinh. Đây là điểm mà bản thân tôi luôn trăn trở.

 Vậy phải làm thế nào và biện pháp nào để cho các em không phải thụ động đứng nhìn các bạn tập luyện mà luôn ham muốn, tự tin thể hiện mình trước đám đông và thực hiện đảm bảo các yêu cầu về kiến thức - kĩ năng môn Thể dục mà chương trình đã đặt ra.

 Từ những yêu cầu cấp thiết đặt ra, cùng với những biện pháp được sử dụng hợp lý, phù hợp với đối tượng học sinh sẽ có tác dụng quan trọng đến từng đối tượng tập luyện, phát huy tính tự giác, tích cực gây kích thích hay động viên để cho các em có thể tập luyện nâng cao sức khỏe để tham gia học tốt các môn học và các hoạt động khác ở trường Tiểu học.

Với những yêu cầu cấp bách trên, tôi quyết định nghiên cứu tìm hiểu: **“Một số biện pháp giúp học sinh Tiểu học học tốt môn thể dục”.**

**2.Cơ sở lí luận**:

- Giáo dục thể chất trong trường tiểu học giúp học sinh phát triển toàn diện các tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo, tính khéo léo), nâng cao dần khả năng thích ứng của cơ thể đối với những biến đổi bất lợi của thời tiết, khí hậu và tăng sức đề kháng, chống đở bệnh tật cho các em.

- Trang bị cho các em những kiến thức cần thiết, cơ bản nhất về thể dục thể thao, hình thành các kĩ năng vận động cơ bản làm cơ sở cho các em rèn luyện cơ thể, vui chơi giải trí,…

- Thông qua các hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường nhằm bồi dưỡng cho các em những tư tưởng, tình cảm, hình thành những phẩm chất đạo đức, biết vận dụng và thể hiện những phẩm chất đó trong học tập, lao động.

- Cải tiến tốt các hình thức, phương pháp giảng dạy sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và hiệu quả đào tạo đồng thời phát hiện, bồi dưỡng bước đầu các tài năng thể thao của đất nước.

**3. Thực trạng của vấn đề:**

Nhìn chung đội ngũ cán bộ giáo viên giảng dạy môn Thể dục tương đối đầy đủ, có trình độ chuyên môn vững vàng, thời gian công tác lâu năm đã đúc kết được nhiều kinh nghiệm trong quá trình giảng dạy, đó là vấn đề thuận lợi cho quá trình hướng dẫn, giúp đỡ học sinh tập luyện.

 Tuy nhiên, hiện nay việc giảng dạy môn Thể dục ở Trường tiểu học còn gặp nhiều khó khăn.

- Một số giáo viên thể dục chưa nắm rõ tâm sinh lý ở lứa tuổi này. Vì vậy phân môn Thể dục chưa dạy tốt, dạy lấy có và đôi khi bỏ qua.

- Quá trình lên lớp chưa chuẩn bị sân bãi, đồ dùng dạy học (Dây nhảy, còi, bóng,…).

- Đa số giáo viên và học sinh chưa coi trọng chất lượng của một tiết học Thể dục.

- Một số giáo viên chưa đi đúng qui trình của 1 tiết dạy.

- Giáo viên chưa chú trọng trong việc tổ chức trò chơi.

+ Nhiều tiết dạy có ghi “Trò chơi tự chọn”, giáo viên chọn và tổ chức trò chơi cho có lệ, chưa chú ý đến mục đích của trò chơi đó có phù hợp với bài dạy hay không?

+ Một số giáo viên bỏ qua phần này lý do “cũng không cần thiết” miễn rằng có đầy đủ kiến thức của chương trình là được. Như vậy đã làm cho tiết dạy vừa khô khan, vừa cứng nhắc làm cho các em mệt mỏi.

- Một số trường sân bãi còn hạn hẹp, cát và bụi khi giảng dạy.

Học sinh Tiểu học bước đầu mới làm quen với phân môn thể dục, tính hồn nhiên, hiếu động và thiếu tự tin, cho nên các em còn lúng túng thực hiện các tư thế, động tác và cách hô các khẩu lệnh chưa chuẩn…

Điều kiện cơ sở vật chất đối với môn học Thể dục là rất cần thiết, trong nhiều năm trước do nhiều quan điểm và cách nhìn quá đơn thuần nên việc quy hoạch của nhiều trường không có sân rộng để tập thể dục, nhất là các trường đóng trên địa bàn nông thôn.Trong quá tình tìm hiểu, tôi đã tiến hành khảo sát, thống kê, phân loại ban đầu thì thấy cơ sở vật chất hiện có phục vụ cho công tác dạy và học môn Thể dục ở mức tương đối đầy đủ.

**4. Biện pháp tiến hành để giải quyết vấn đề:**

Từ những thực trạng trên bản thân xin trình bày một số biện pháp sau:

**4.1. Biện pháp 1: Điều tra đặc điểm tâm sinh lí học sinh tiểu học:**

Để giảng dạy tốt và giúp học sinh nắm vững kiến thức – kĩ năng môn thể dục theo chương trình qui định. Ngoài việc nắm vững nội dung, chương trình, cải tiến phương pháp giảng dạy thì việc nắm cơ sở vật chất, nắm đặc điểm về tình trạng sức khỏe của các đối tượng học sinh các khối lớp là một vấn đề cần thiết và hết sức quan trọng.

Học sinh Tiểu học thuộc lứa tuổi 6 – 11 tuổi, lứa tuổi này có những biến đổi quan trọng trong cuộc sống, học tập vì vậy đặc điểm tâm sinh lí thể hiện qua các hoạt động về nhận thức, tiếp thu,… có những thay đổi cơ bản.

Qua quá trình giảng dạy bản thân tôi tìm hiểu đặc điểm tâm sinh lí các khối lớp như sau:

- Học sinh khối 1, 2 thì lượng vận động của lứa tuổi này nhỏ và tiếp thu một cách máy móc, chưa có khả năng phân tích.

- Học sinh khối 3, 4 biết phân biệt cơ bản kĩ thuật động tác nhưng vẫn còn đơn giản cho nên dẫn đến chưa tự tin khi thực hiện động tác.

- Học sinh khối 5 khả năng tiếp thu được hình thành và phát triển, ý thức tự giác tập luyện động tác được nâng lên.

Vì vậy nắm được đặc điểm từng đối tượng học sinh sẽ giúp giáo viên vận dụng tốt những phương pháp giảng dạy và theo hướng dạy học phân hóa đối tượng học sinh. Bản thân tôi ngay từ đầu năm cũng dựa trên cơ sở của phiếu khám sức khỏe của các lớp kết hợp với điều tra để tiến hành phân loại số lượng học sinh có sức khỏe tốt, sức khỏe chưa tốt và số học sinh bệnh tật để nắm và áp dụng trong chương trình giảng dạy cho phù hợp.

**4.2. Biện pháp 2: Công tác chuẩn bị của giáo viên trước khi lên lớp:**

- Trong quá trình giảng dạy môn Thể dục ở trường Tiểu học công tác chuẩn bị của giáo viên trước khi lên lớp cũng góp phần giúp tiết học được sinh động hơn, giúp học sinh hứng thú hơn trong tập luyện. Muốn vậy giáo viên cần chú ý và thực hiện tốt một số điểm sau:

*a. Nghiên cứu kế hoạch bài soạn và tập lại động tác:*

- Sau khi đã soạn giáo án xong, giáo viên cần phải nghiên cứu kĩ để nắm chắc nội dung, phương pháp và các bước lên lớp (Bởi vì khi lên lớp giáo viên thể dục dạy ngoài trời khác so với giáo viên dạy lớp là phải nắm vững các động tác.). Có như thế việc giảng dạy mới thành thạo, thực hiện một cách chủ động, linh hoạt và có hiệu quả.

- Ngoài nghiên cứu kĩ nội dung giảng dạy, giáo viên cần làm thử những động tác để nắm được cơ bản kĩ thuật động tác trước khi lên tiết dạy. Có như vậy khi giảng dạy giáo viên mới làm mẫu và truyền thụ động tác cho học sinh một cách dễ dàng hơn, tốt hơn.

Nhờ hai quá trình trên giáo viên mới phát hiện những thiếu sót để bổ sung bài soạn hoàn chỉnh hơn để tiết học được tốt hơn, sinh động hơn.

**Ví dụ:** Khi giảng dạy một động tác nào đó trong bài thể dục phát triển chung các khối lớp hay khi giới thiệu “đi đều” của lớp 5. Thì giáo viên cần phải xem kĩ lại nội dung, và tập trước những động tác để khi lên lớp truyền thụ, hướng dẫn học sinh được tốt hơn. Bởi vì giáo viên là người làm mẫu, tập mẫu thì động tác phải chuẩn xác, không để bất kì một sơ suất nào.

*b. Sân tập, dụng cụ:*

- Để giảng dạy một tiết Thể dục được tốt hơn thì ngoài nghiên cứu kế hoạch bài soạn và tập lại động tác thì sân bãi, dụng cụ cũng đóng vai trò hết sức quan trọng cho một giờ học Thể dục. Vì vậy trước khi lên lớp giáo viên cần phải chuẩn bị sân bãi, dụng cụ trước khi giờ học theo yêu cầu của kế hoạch bài soạn.

Kiểm tra lại sân bãi, dụng cụ nếu không được an toàn thì phải sửa chữa và bổ sung kịp thời. Mặt khác, người giáo viên cần phải chọn vị trí tập cho học sinh một cách phù hợp như: tránh ánh nắng chiếu vào mặt học sinh, sân tập phải đảm bảo sạch và an toàn …

**Ví dụ:** Khi chơi trò chơi “Ném bóng trúng đích”. Giáo viên cần chuẩn bị trước những dụng cụ như bóng nhựa, sọt, …hay sân bãi tập luyện còn cát bụi, đá thì giáo viên cần vệ sinh ngay (tưới sân, lượm đá) để bảo vệ an toàn cho các em tập luyện, tránh phản tác dụng khi tập luyện Thể dục.

*c. Cán sự lớp:*

Trong một giờ lên lớp số lượng học sinh đông, trình độ học sinh không đồng đều nên việc quản lí hướng dẫn, giúp đỡ học sinh gặp nhiều khó khăn. Để khắc phục khó khăn trên giáo viên cần phải tổ chức một mạng lưới cán sự lớp để giúp đỡ cho giáo viên thực hiện tốt chuẩn kiến thức - kĩ năng qua từng tiết dạy.

**Ví dụ:** Trong giảng dạy giáo viên dùng phương pháp phân nhóm, chia tổ tập luyện thì giáo viên quan sát giúp đỡ học sinh tuy nhiên không thể bao quát hết, do vậy cán sự sẽ là trợ lí đắc lực của giáo viên, giúp giáo viên sửa sai hoặc giúp đỡ học sinh yếu được tốt hơn.

**4.3. Biện pháp 3: Dùng phương pháp trực quan:**

Trong giáo dục thể chất, trực quan giữ vai trò hết sức quan trọng, bởi vì hoạt động của học sinh chủ yếu mang tính chất thực tiễn, đồng thời một trong những nhiệm vụ của giáo dục thể chất là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác.

 Trong môn Thể dục, để có một tiết học có hiệu quả cao, tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong học tập, tập luyện, nắm vững được nội dung bài học, không cần ghi lý thuyết, thực hiện động tác một cách chính xác, hoàn hảo không có dấu hiệu mệt mõi, chán nản tập luyện cho có, cho xong, mà phải đảm bảo tốt chất lượng môn học. Muốn đạt được những yêu cầu trên, cần có phương pháp thiết yếu sau:

 Phương pháp giảng giải và làm mẫu:

 + Giảng giải:

 Giáo viên phải biết vận dụng giảng giải những điều quan trọng nhất, mấu chốt cơ bản nhất của động tác, phải đảm bảo chính xác về nội dung. Lời nói phải ngắn gọn, sinh động, hình tượng, hấp dẫn, nêu bật được những điểm chính của động tác thì học sinh mới khái niệm chính xác bước đầu, học sinh mới hứng thú học tập. Nói dài dòng, khó hiểu học sinh sẽ chán, ảnh hưởng tới mật độ luyện tập và khối lượng vận động của bài.

 **Ví dụ**: Khi dạy học sinh “Ném bóng trúng đích” qua giảng giải sẽ giúp học sinh phân tích được sự giống và khác nhau của “Ném trúng đích” và “Ném đi xa”. Hoặc khi dạy học sinh động tác “Bật xa” thì việc giảng giải sẽ giúp học sinh phân biệt được phối hợp tay chân khác nhau và giống nhau của động tác “Bật xa” và “Bật cao”.

 Việc giảng giải giúp học sinh nắm vững những nét cơ bản kĩ thuật, tránh được sai sót mắc phải trong tập luyện. Vì vậy việc chỉ dẫn của giáo viên có ý nghĩa đáng kể trong quá trình tập luyện, học tập.

 **Ví dụ**: Ở động tác “cúi người, tay chạm ngón chân, chân thẳng” lời chỉ dẫn của giáo viên khi thực hiện bài tập nhắc học sinh “không được khuỵu gối” là rất cần thiết.

 - Bên cạnh đó đàm thoại là hình thức hỏi và trả lời. Câu hỏi dùng trong đàm thoại nhằm kích thích sự quan sát, tích cực sáng tạo trong suy nghĩ, giúp học sinh nắm được qui tắc đánh giá được hành động của mình và của bạn.

 **Ví dụ**: “Ai biết trò chơi này, cách chơi như vậy đúng không?” Hay “Làm động tác như vậy có đúng chưa?”…

 + Làm mẫu (thị phạm):

 Trước hết giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài dạy. Giáo viên phải tập làm mẫu từng động tác, thao tác nhuần nhuyễn, phân tích rõ ràng từng chi tiết, kỹ thuật động tác trước khi lên lớp để học sinh hiểu và nắm bắt ngay.

 Đã gọi là làm mẫu thì động tác phải đạt yêu cầu chính xác, đẹp, đúng kỹ thuật. Vì những động tác ban đầu dễ gây ấn tượng sâu trong trí nhớ các em. Đối với giáo viên không chuyên, giáo viên không có khả năng làm mẫu thì nên cho học sinh quan sát kỹ tranh ảnh hoặc có thể bồi dưỡng cán sự, chọn những em có năng khiếu tốt về mặt này để làm mẫu thay cho giáo viên khi giảng dạy động tác mới.

 Khi làm mẫu, giáo viên phải chọn vị trí đứng thích hợp để tất cả học sinh đều nhìn thấy các chi tiết của động tác. Tránh không nên để học sinh đứng ngược gió, quay mặt về hướng mặt trời, hay có những hoạt động khác trước mặt.

 **Ví dụ**: Bài thể dục phát triển chung, giáo viên cần đứng ở nơi cao, cự li phù hợp; Tập động tác bụng thì giáo viên đứng nghiên.

 - Làm mẫu phải kết hợp với giảng giải, nhắc nhở các em tập trung quan sát những khâu chủ yếu mà giáo viên yêu cầu, lời nói khi giảng giải phải rõ ràng để cho toàn thể học sinh đều nghe thấy.

4.**4. Biện pháp 4: Biện pháp sửa chữa động tác sai cho học sinh:**

Trong quá trình giảng dạy, học sinh không tránh khỏi việc sai sót khi thực hiện động tác nên việc đưa ra biện pháp, phương pháp sửa chữa là rất cần thiết, góp phần giúp học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật động tác tạo điều kiện cho học sinh tiếp thu nhanh chóng và chính xác.

 Bản thân xin đưa ra một số nguyên nhân sai sót của học sinh khi tập luyện.

 - Do lứa tuổi còn nhỏ nên việc tiếp thu kĩ thuật động tác còn hạn chế.

 - Chưa nắm được yêu cầu của bài và cách tiến hành tập luyện mà giáo viên đã hướng dẫn.

 - Phương pháp giảng dạy của giáo viên chưa phù hợp, địa điểm tập luyện, tình trạng sức khỏe của học sinh hoặc học sinh không tập trung trong tập luyện.

 - Giáo viên sửa chữa còn qua loa chưa bao quát.

 Từ những nguyên nhân trên bản thân cũng đưa ra một số giải pháp sau:

 - Giáo viên cần phải nghiên cứu những nguyên nhân thiếu sót của từng học sinh để vận dụng những phương pháp sửa chữa sai sót kịp thời cho từng đối tượng học sinh.

 - Trong quá trình tập luyện thực tế cho thấy giáo viên không thể sửa chữa sai sót cho học sinh trong một giờ học hết được, cho nên cần phải sửa chữa những sai sót chủ yếu là được.

 - Cần chú ý ở các khối 1, 2 không nên đòi hỏi các em thực hiện động tác trong thời gian ngắn được hay không nên sửa chữa những sai sót cho các em bằng những biện pháp cứng rắn mà phải thường xuyên động viên để cho các em sửa chữa tốt hơn.

 - Những sai sót nhỏ về kĩ thuật giáo viên có thể nhắc bằng lời. Nếu thấy cả lớp sai sót nhiều quá thì giáo viên nên tạm dừng lại và thực hiện làm mẫu, giảng giải lại kĩ thuật động tác đồng thời giáo viên cũng vạch ra những sai sót mà các em thường mắc phải, từ đó hướng dẫn học sinh cách tập luyện rồi tiếp tục tập luyện.

 **Ví dụ:** Khi giảng dạy động tác “Thăng bằng” của bài thể dục phát triển chung (Lớp 4, 5). Đây là một động tác khó cho nên ngoài việc làm mẫu, giảng giải kĩ thuật động tác rất kĩ cho học sinh, tuy nhiên trong quá trình tập luyện các em mắc sai sót rất nhiều (thường là các em không thăng bằng được, hay bị ngã, đưa chân không thẳng, tay không ngang …). Cho nên khi thấy các em sai sót nhiều giáo viên nên tạm dừng và thực hiện làm mẫu lại đồng thời hướng dẫn cách “Thăng bằng” tốt hơn.

4.**5. Biện pháp 5: Trò chơi giúp học sinh hưng phấn, tự giác, tích cực hơn trong tập luyện:**

- Trò chơi không phải là hình thức giải trí đơn thuần, mà có ý nghĩa giáo dục và giáo dưỡng cao, góp phần tích cực vào việc giáo dục học sinh về phẩm chất đạo đức, trí dục và sức khỏe.

 - Mặt khác đặc điểm của học sinh Tiểu học tính hiếu động, ít tập trung, ít chú ý, nhất là khi lên lớp ngoài trời hay bị các yếu tố bên ngoài làm ảnh hưởng. Do vậy bản thân thấy rõ tầm quan trọng của việc tổ chức trò chơi trong các tiết học nên tôi đã tìm tòi và tổ chức các trò chơi trong các tiết dạy của mình trong mấy năm gần đây thì thấy các tiết dạy có hiệu quả hơn.

 Trong quá trình giảng dạy bản thân phân loại trò chơi như sau:

 + Trò chơi là một bài tập bổ trợ cho việc tập luyện.

 + Trò chơi là một bài tập luyện.

***a.*** *Trò chơi là một bài tập bổ trợ cho việc tập luyện:*

- Loại trò chơi này ta nên chọn để áp dụng vào những tiết dạy có sự vận động của các cơ bắp và các khớp của học sinh. Tất nhiên vào đầu giờ học bao giờ giáo viên cũng cho học sinh khởi động toàn diện, tuy nhiên có thể một số học sinh thực hiện còn hờ hợt, chưa đạt yêu cầu nhất là các tiết học vào buổi sáng khi các em sau một đêm ngủ các cơ nghỉ, cơ thể còn mệt mỏi uể oải.

Nếu giáo viên cho tổ chức trò chơi sau khi thực hiện bài tập khởi động, các em sẽ thấy thoải mái, hưng phấn hẳn lên thì vào bài tập luyện có sự vận động các em thấy dễ dàng và còn tránh được những tai nạn như trật khớp, đau cơ bắp khi tập luyện. Do đó ta chọn trò chơi động là chủ yếu. Tùy theo tính chất vận động của tiết dạy mà ta chọn trò chơi cho phù hợp. Có thể thay đổi trò chơi cũ thành trò chơi mới nhưng phù hợp với nội dung bài.

**Ví dụ:**

+ Bài 47: Phối hợp chạy và bật nhảy. ( SGV Thể dục lớp 5, trang 118).

Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi “Nhảy đúng, nhảy nhanh”. Trò chơi này giúp cho học sinh vui chơi, khởi động một cách tích cực hơn đồng thời tạo sự hưng phấn khi tập luyện và là bài tập bổ trợ cho nội dung học tiếp theo “Phối hợp chạy và bật nhảy” .

Hình 1 : Nhảy đúng, nhảy nhanh.



 Hình 1.

+ Học nội dung tập hợp hàng : Có thể chơi trò chơi “Thi xếp hàng nhanh”.

Qua trò chơi này giúp học sinh tích cực hơn kĩ năng tập hợp hàng, tác phong kỉ luật, nhanh nhẹn, khẩn trương.

Hình 2: Thi xếp hàng nhanh.



 Hình 2.

*b. Trò chơi là một bài tập luyện:*

Theo yêu cầu của chương trình thì loại trò chơi này chiếm đa số các tiết. Trong đó còn số ít tiết giáo viên tự chọn trò chơi.

Trò chơi này giúp học sinh luyện tập kiến thức với tinh thần tự nguyện tự giác, nên giáo viên phải chọn đúng trò chơi thì tác dụng luyện tập sẽ được đạt hiệu quả cao.

Tuy nhiên cần phải chú ý một số điểm sau:

+ Đặc điểm tâm sinh lí của học sinh: Ở lứa tuổi tiểu học cơ thể chưa phát triển hoàn chỉnh nên không thể lựa chọn trò chơi đòi hỏi phải dùng nhiều sức mạnh, trò chơi có qui tắc phức tạp và khi tổ chức trò chơi cần lưu ý số lượng học sinh nam, học sinh nữ, học sinh có sức khỏe yếu... Vì vậy cần chọn trò chơi, tổ chức chơi cho phù hợp và hấp dẫn .

+ Địa điểm, sân tập, dụng cụ: Giáo viên cần lưu ý số lượng học sinh tham gia, cấu trúc nội dung trò chơi, hình thức tổ chức chơi.

+ Thời gian và hoàn cảnh: Thời gian chơi quyết định tới cách lựa chọn trò chơi, mặt khác trò chơi chịu ảnh hưởng trực tiếp vào điều kiện hoàn cảnh (nắng, mưa …) cụ thể để giáo viên chọn lựa các hình thức tổ chức và loại trò chơi cần thiết.

Có như vậy giáo viên tổ chức giảng dạy theo hướng phân hóa đối tượng học sinh một cách tốt hơn.

**Ví dụ:**

Trò chơi “Chạy tiếp sức” mà trong chương trình đã giới thiệu chỉ dùng luyện chạy nhanh và chỉ vận dụng một vài tiết còn lại giáo viên phải tự chọn. Cho nên giáo viên cần tìm các trò chơi phù hợp với tiết dạy.

+ Trò chơi 1: “Nhanh lên bạn ơi!” (Hình 3)

Trò chơi này rèn luyện cho học sinh tố chất nhanh nhẹn, linh hoạt và cách tổ chức phối hợp giữa các bạn trong nhóm. Trò chơi này có nhiều hình thức tổ chức khác nhau (hàng ngang, vòng tròn, tam giác …) tùy số lượng học sinh, sân bãi, dụng cụ.

 Hình 3

  

 a b c

+ Trò chơi 2: (Hình 4) Vẽ 2 vạch giới hạn cách nhau 10m, ở chính giữa 2 vạch giới hạn vẽ một vòng tròn có đường kính 0,5m và để một vật nào đó bất kì. Khi bất đầu chơi, giáo viên gọi tên số nào thì hai em số đó chạy lên giành lấy vật trong vòng tròn, khi người của đội bạn đã cầm vật thì người cùng số phải chạy đuổi theo giành lấy lại vật bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm vật sẽ thua, còn nếu người cầm vật chạy qua vạch giới hạn thì là người thắng cuộc. Sau đó vật để lại trong vòng tròn, trò chơi lại tiếp tục như thế cho đến người cuối cùng của hai đội.

Với trò chơi trên giáo viên có thể tự đặt tên và hướng dẫn các em chơi, có thể chọn trò chơi nhẹ nhàng hơn.

Đây là trò chơi hoàn thiện bài tập chạy nhanh.

 x 10m x

 x x

 x x

 x x

 x x

 x x

 Hình 4.

Ngoài ra trong quá trình giảng dạy một số nội dung chúng ta có thể sử dụng trò chơi để giúp cho các em tập luyện được tích cực, tự giác hơn.

**Ví dụ:**

Bài 46: Bật xa – tập phối hợp chạy, nhảy.(SGV Thể dục lớp 4, trang 117).

Nội dung phối hợp chạy, nhảy giáo viên có thể tổ chức cho học sinh tập luyện dưới hình thức trò chơi sau khi giáo viên hướng dẫn xong. Chúng ta có thể chia lớp thành 2 nhóm thực hiện (Số lượng nữ bằng nhau), tuy nhiên trong quá trình các em chơi giáo cần phải yêu cầu các em phải đảm bảo được yêu cầu của bài. (Hình 5)

Hình 5

- Ngoài những giải pháp thực hiện nêu trên trong quá trình tổ chức các trò chơi chúng ta cần phải quan tâm đến đồ dùng dạy học phục vụ cho trò chơi, sân chơi bãi tập phải đảm bảo tuyệt đối tính an toàn và sự cân đối, đồng đều giữa các đội thi đua như: Số lượng giữa nam và nữ phải tương đối nhau, thể trạng sức khỏe phải đồng đều và nếu như số lượng giữa các đội trên lệch nhau thi đội thiếu sẽ có 1 em thực hiện 2 lần trên động tác đó. Như thế sẽ giúp cho các em hoàn thiện tốt nội dung của các trò chơi và thực hiện tốt theo chuẩn kiến thức kĩ năng cũng như việc dạy học theo hướng phân hóa đối tượng học sinh mà chương trình đã qui định.

**4.6. Biện pháp 6: Biện pháp thi đua khen thưởng:**

Ở lứa tuổi tiểu học các em rất thích được thầy cô khen ngợi, tuyên dương. Được khen ngợi, tuyên dương các em sẽ hứng thú và cố gắng phát huy nhiều hơn.

Trong suốt tiết học, giáo viên cũng nên dùng phương pháp thi đua khen thưởng để động viên các em, mỗi một nội dung cho các tổ thi đua với nhau, giáo viên nhận xét khen thưởng sẽ tạo nên sự tranh đua, gắng sức tập luyện. Nói một cách khác, ở tâm lý học sinh chỉ cần động viên khen ngợi một điều gì đó là các em sẽ thích thú và phấn đấu cao trong học tập.

Để tìm hiểu tình hình học sinh một cách toàn diện, trong mỗi lớp học, tìm hiểu khả năng vận động của các em, có sức khoẻ tốt, có sức khoẻ yếu, hay bệnh tật… Để có hình thức bồi dưỡng tập luyện khác nhau, có như vậy sẽ giúp cho các em đạt chuẩn kiến thức - kĩ năng mà chương trình đã qui định.

Thực hiện tốt việc dạy học phân hóa đối tượng học sinh đối với học sinh yếu, khuyết tật, không để các em nghỉ, mà giáo viên phải tổ chức riêng cho các em tập với cường độ nhẹ hoặc cho các bạn có sức khoẻ tốt giúp đỡ các bạn yếu, giáo viên nên động viên khích lệ các em này. Tạo điều kiện cho các em, chẳng hạn cho các em này làm trọng tài trong các trò chơi, các hoạt động thi đua hoặc áp dụng phương pháp tập luyện bằng cách “ phục hồi chức năng” với hình thức nhẹ nhàng, nội dung phù hợp để các em này được hoạt động, tạo cho các em một tinh thần thoả mái, vui vẻ phấn khởi tập luyện nâng cao sức khoẻ cùng các bạn.

**Ví dụ:** Học bài thể dục phát triển chung, khi thi đua các tổ hoặc thi đua cá nhân, giáo viên cần phải nhận xét, đánh giá đúng khả năng đồng thời khen ngợi để khích lệ tinh thần cho các em tập luyện tốt hơn. Tuy nhiên cần chú ý đến học sinh cá biệt hoặc học sinh khuyết tật chúng ta cần phải khen ngợi các em tuy chưa hoàn thành bài thể dục nhưng thấy các em có cố gắng và có khả năng phát triển trong tập luyện so với những lần trước. Trong các nội dung khác như trò chơi, nhảy dây… tương tự cũng vậy.

**4.7. Biện pháp 7: Cán sự lớp có vai trò rất quan trọng trong phân môn thể dục:**

- Trong một giờ lên lớp, một giáo viên phải bao quát rất đông học sinh, hoạt động sân bãi nên việc hướng dẫn sửa chữa động tác sai cho học sinh có phần bị hạn chế. Do đó số lần tập của mỗi học sinh quá ít, ảnh hưỡng đến kết quả bài dạy. Từ đó để khắc phục những khó khăn trên, giáo viên có thể bồi dưỡng cán sự ở các lớp, các khối thật tốt ngay từ đầu năm học, để giúp mình trong lúc giảng dạy.

-Khi chia nhóm tập luyện hoặc học một nội dung nào đó. Cán sự lớp có thể giúp đỡ giáo viên trong việc sửa sai và làm mẫu những động tác mà giáo viên yêu cầu.

**Ví dụ:** Học động tác tay của bài thể dục phát triển chung lớp 2.

Sau lần 1, lần 2 giáo viên làm mẫu giải thích động tác thì lần 3 cán sự lớp thực hiện vừa làm mẫu vừa hô nhịp học sinh bắt chước làm theo. Từ đó giáo viên có thể bao quát hết cả lớp và sửa sai tích cực hơn.

- Cán sự lớp đóng vai trò rất quan trọng trong phân môn Thể dục, là người phải nắm vững các khẩu lệnh và phải tự tin khi đứng trước đám đông, cho nên để có một tiết dạy hoàn hảo thì cán sự cũng góp một phần không nhỏ trong quá trình giảng dạy của giáo viên. Hiện nay trong phân môn Thể dục không có tiết kiểm tra vì vậy việc luân phiên cán sự cũng giúp giáo viên dễ dàng trong việc đánh giá xếp loại học sinh theo chuẩn kiến thức - kĩ năng có phân hóa đối tượng học sinh. Đồng thời cũng phát huy tính tích cực của học sinh.

- Trong phân phối chương trình phân môn Thể dục: khối 1(1 tiết/tuần), các khối còn lại (2 tiết/tuần).Vì vậy chúng ta có thể thay đổi cán sự lớp như sau: Một cán sự lớp trên một tuần. Cứ như thế mỗi em trong lớp điều là một cán sự lớp. Ngoài ra, trong giảng dạy giáo viên cần phải lưu ý trong việc luân phiên cán sự trong quá trình phân nhóm, chia tổ nhằm phát huy cao tính chủ động, tích cực ở học sinh một cách đồng bộ.

**Ví dụ**: Học: Đội hình đội ngũ và bài thể dục phát triển chung. Nếu ta áp dụng phương pháp trên sẽ giúp cho giáo viên nhận biết khả năng của từng học sinh từ đó có biện pháp thích hợp để sửa sai và đánh giá cho từng em. Đồng thời các em cũng mạnh dạn, tự tin hơn qua mỗi tiết học.

**4.8. Biện pháp 8: Cơ sở vật chất:**

Trong môn thể dục thì điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ học tập rất quan trọng, nên áp dụng triệt để vì nó dễ tạo nên hưng phấn. Cho nên mỗi nội dung, mỗi tiết học, giáo viên nên thay đổi dụng cụ như : bóng đá, bóng chuyền, dây nhảy… hay các vật dụng khác mang màu sắc áp dụng trong bài học và trò chơi, sẽ tác động vào mắt các em gây sự hứng thú hấp dẫn trong tập luyện.

Để đảm bảo công tác giáo dục thể chất cho học sinh đòi hỏi phải tăng cường các thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy của thầy cô và việc tập luyện của học sinh theo hướng:

 - Mỗi năm nhà trường phải đề xuất cung cấp một số thiết bị dụng cụ dạy học.

**5. Kết quả đạt được:**

Với các biện pháp trên đã áp dụng trong việc giảng dạy ở nhà trường, bản thân qua khảo sát thấy học sinh không còn chán nản mà luôn hưng phấn, ham muốn tập luyện, luôn mong đến giờ học thể dục. Trong quá trình dạy học, nếu thấy các em có dấu hiệu mệt mỏi tôi sẽ thay đổi nội dung để tạo lại sự hứng thú, lấy lại tâm lý trạng thái vui tươi cho các em. Nhờ vậy mà chất lượng ngày càng được nâng cao và đạt hiệu quả đáng mừng.

 *\* Nguyên nhân đạt được kết quả trên:*

 - Ban giám hiệu trường luôn nhiệt tình giúp đỡ cũng như tạo mọi điều kiện để tôi hoàn thành tốt nhiệm vụ chuyên môn.

 - Cũng như các môn học khác bản thân bao giờ cũng có kế hoạch dạy học cụ thể (giáo án), nghiên cứu kĩ từng nội dung trước khi lên lớp, luôn nắm vững chuẩn kiến thức – kĩ năng và phân hóa đối tượng học sinh.

 - Điều kiện sân bãi được chuẩn bị tốt: bằng phẳng, thoáng, tiếng ồn không làm ảnh hưởng xung quanh và ngược lại.

 - Hình thức tổ chức lớp một cách linh hoạt không gặp khuôn, máy móc, luôn tìm tòi, sáng tạo ra các phương pháp dạy học phù hợp với lứa tuổi các em.

 *\* Bên cạnh đó vẫn tồn tại một số yếu kém sau:*

 Nói chung chương trình dạy thể dục trong trường Tiểu học rất đa dạng, phong phú nhưng tuỳ theo mỗi mức độ khác nhau. Chúng ta nghiên cứu trong mỗi tiết dạy tạo mọi điều kiện, sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em, đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn, tạo nên sự hưng phấn, kích thích các em say mê luyện tập, nâng cao sức khoẻ đảm bảo việc học tập.

Trong quá trình tổ chức tiến hành cũng gặp một số khó khăn:

+ Gây tốn nhiều thời gian vì vậy giáo viên cần phải nghiên cứu kĩ từng nội dung của bài trước khi lên lớp để đưa ra phương pháp giảng dạy hợp lý.

**PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

**1. Kết luận:**

- Giáo dục thể chất là con dao hai lưỡi, người giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện mà không nắm được tình hình sức khỏe, đặc điểm sinh lý của học sinh thì dễ đưa đến hậu quả khó lường, gây nguy hại đến sức khoẻ, tác động xấu đến sự phát triển tố chất của học sinh. Để thực hiện được chương trình và giảng dạy cho học sinh tập luyện có hiệu quả, điều quan trọng có tính quyết định là phải có giáo viên Thể dục có trình độ vững vàng, yêu thích thể dục thể thao, có sức khoẻ tốt.

- Người giáo viên xác định rõ vai trò của mình và công việc cần phải làm. Giáo viên phải nắm vững từng đối tượng các em học sinh, gần gủi để phát hiện sự sáng tạo của học sinh, khen ngợi động viên sửa sai kịp thời và tạo môi trường tốt cho học sinh.

- Lắng nghe ý kiến đóng góp xây dựng của đồng nghiệp, biết sửa chữa khuyết điểm và phát huy ưu điểm của bản thân, bản thân cũng tự rút kinh nghiệm sau mỗi hoạt động để giúp học sinh phát huy tốt hơn.

- Xóa được tư tưởng “Xem nhẹ bộ môn” ở giáo viên làm cho giáo viên thêm yêu nghề.

- Giáo viên không mất công sức, thời gian tìm tòi các trò chơi mới mà cần chú ý suy nghĩ và sáng tạo sẽ giúp cho học sinh “Vừa học, vừa chơi” bổ ích, có tính tổ chức, tính giáo dục cao.

- Giáo viên luôn tìm tòi những phương dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn, không áp đặt, không máy móc.

 - Để đạt những hiệu quả cao trong giảng dạy giáo viên cần nắm vững chương trình, nắm vững chuẩn kiến thức – kĩ năng mà học sinh cần đạt ở mỗi tiết dạy. Nắm và vận dụng tốt các hình thức, phương pháp giảng dạy, có như vậy sẽ giúp học sinh học tốt môn thể dục ở trường tiểu học.

**2. Những kiến nghị, đề xuất:**

- Trong công tác giáo dục thể chất ở trường, giáo viên cần phải thường xuyên trao dồi nâng cao trình độ chuyên môn, dự giờ trao đổi rút kinh nghiệm từ các đồng nghiệp.

- Kết hợp với Ban giám hiệu nhà trường trang bị thêm hoặc tự làm đồ dùng dạy học, để giúp cho tiết học ngày càng sinh động hơn.

- Tham mưu và thường xuyên cải tạo, nâng cấp sân chơi bãi tập.

- Nhà trường và phụ huynh cần chú trọng hơn nữa trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh.

Tóm lại giáo dục thể chất là đào tạo con người phát triển toàn diện, có đạo đức, tri thức, sức khỏe thẩm mỹ. Góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh, phát triển các tố chất thể lực tạo điều kiện cho các em phát triển bình thường theo qui luật lứa tuổi và giới tính. Góp phần giáo dục đạo đức, rèn luyện cho học sinh nếp sống lành mạnh, vui chơi có tổ chức kỉ luật, tạo tiền đề nhân cách con người xã hội chủ nghĩa. Do đó, là giáo viên chúng ta phải thường xuyên trao dồi kiến thức hơn nữa, tìm ra phương pháp hợp lí để khắc phục những khó khăn để đưa giáo dục thể chất ngày càng phát triển.

Sáng kiến này tuy rằng đã hoàn thành nhưng không thể tránh khỏi hạn chế thiếu sót, mong các bạn đồng nghiệp tham khảo đóng góp ý kiến, bổ sung để tôi có thêm các biện pháp mới hay hơn, sát thực hơn với thực tiễn địa phương và từng đối tượng học sinh, để góp phần xây dựng con người phát triển một cách toàn diện.

*Cẩm La, ngày ... tháng ... năm 2017* **Người viết**

 **Phạm Thị Tầm**