

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TỈNH HÒA BÌNH  
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

**BIỆN PHÁP GIÚP HỌC SINH LỚP 5 TRƯỜNG PHỔ THÔNG  
THỰC HÀNH CHẤT LƯỢNG CAO NGUYỄN TẤT THÀNH  
HỌC TỐT BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG**

**LĨNH VỰC: KHOA HỌC GIÁO DỤC**

**Tác giả: Bùi Văn Thiện**

*Hòa Bình, tháng 5 năm 2024*

## MỤC LỤC

Nội dung	Trang
<b>Chương 1: Tổng quan</b>	1
1.1. Cơ sở lý luận	1
1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến	2
1.3. Mục tiêu của sáng kiến	2
<b>Chương 2: Mô tả sáng kiến</b>	3
2.1. Thực trạng công tác dạy và học môn giáo dục thể chất tại trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành	3
2.2. Biện pháp “Biện pháp giúp học sinh lớp 5 Trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành học tốt bài thể dục phát triển chung”	4
2.3. Thực nghiệm	5
2.4. Kết quả đạt được	12
<b>Chương 3. Kết luận, đề xuất/ kiến nghị</b>	14
3.1. Kết luận	14
3.2. Đề xuất, kiến nghị	14
Tài liệu tham khảo	16

**NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT TRONG SKKN**

Chữ viết tắt	Nguyên nghĩa
SKKN	Sáng kiến kinh nghiệm
GDPT	Giáo dục phổ thông
GDTC	Giáo dục thể chất
TDTT	Thể dục thể thao
NXB	Nhà xuất bản
TH	Tiểu học

## CHƯƠNG 1 : TỔNG QUAN

### 1.1. Cơ sở lý luận

Môn Giáo dục thể chất trong nhà trường có vai trò hết sức quan trọng, giúp học sinh phát triển một cách toàn diện về đức, trí, thể, mỹ... Bên cạnh đó, còn giúp các em hiểu được một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khỏe, nâng cao năng lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao.

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

Ở lứa tuổi học sinh lớp 5, các em đã hoàn thiện hơn so với ở lứa tuổi học sinh lớp 1, 2, 3, 4 tốc độ phát triển cũng tăng lên rõ rệt các em đã biết hành động theo sự hướng dẫn của giáo viên ở mức độ cao hơn. Từ đó giáo viên phải thường xuyên chú ý giáo dục tư tưởng cho học sinh để có thể giáo dục cho các em một cách chủ động, có kế hoạch và có kết quả tốt hơn trong học tập.

Ngoài việc giảng dạy các nội dung theo chương trình môn học, giáo viên còn phải giáo dục cho học sinh: tính dũng cảm, tính trung thực, tính tự giác, tính tích cực, tính khiêm tốn... cho nên phân môn thể dục ở bậc tiểu học chiếm một vị trí hết sức quan trọng không thể thiếu trong giáo dục con người theo hướng toàn diện.

Trong quá trình giảng dạy bài thể dục phát triển chung lớp trong chương trình môn Thể dục lớp 5 chúng tôi nhận thấy một số em đã thể hiện mình thông qua tập luyện, tuy nhiên vẫn còn không ít em chưa mạnh dạn, tích cực, chưa chủ động, tự tin, hứng thú trong việc tiếp thu kiến thức, các em chưa được xây dựng kỹ năng học tập đúng đắn, giáo viên phải mất rất nhiều thời gian để giảng giải và làm mẫu mà vẫn chưa hiệu quả.

Vậy làm thế nào để khi dạy bài thể dục phát triển chung cho học sinh lớp 5 thực sự thu hút được sự tập trung cao độ tích cực tập luyện có hiệu quả góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục thể chất và mục tiêu giáo dục là vấn đề đòi hỏi người giáo viên phải

đầu tư suy nghĩ, nghiên cứu. Xuất phát từ thực tế nêu trên chúng tôi đã lựa chọn : ***“Biện pháp giúp học sinh lớp 5 Trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành học tốt bài thể dục phát triển chung”***.

### **1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến**

Để lựa chọn ra các biện pháp giúp học sinh lớp 5 Trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành học tốt bài thể dục phát triển chung trong môn Thể dục, chúng tôi đã nghiên cứu và áp dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp tham khảo, phân tích và tổng hợp các tài liệu liên: Chúng tôi tham khảo một số nguồn tài liệu trên mạng Internet, sách giáo khoa, sách giáo viên, sách về sinh lý lứa tuổi... Trên cơ sở đó, tổng hợp các kiến thức lí luận, phân tích và làm sáng tỏ vấn đề.

- Phương pháp quan sát : Tiến hành quan sát học sinh lớp 5 trong giờ học môn Thể dục, chủ yếu tập trung vào quá trình học bài thể dục và luyện tập.

- Phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là giáo viên và học sinh, thông qua phỏng vấn trực tiếp, lấy ý kiến từ những đồng nghiệp đã có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm để từ đó xác định biện pháp và cách thức thực hiện biện pháp.

### **1.3. Mục tiêu của sáng kiến**

- Nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất ở cấp tiểu học.
- Giúp học sinh hiểu được tác dụng của bài thể dục phát triển chung, tạo hứng thú và nâng cao hiệu quả học môn Thể dục.

- Từ những biện pháp đó có thể áp dụng vào bài thể dục phát triển chung môn Giáo dục thể chất từ khối 1-5 tại trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành.

## **CHƯƠNG 2: MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

### **2.1. Thực trạng công tác dạy và học môn giáo dục thể chất tại trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành.**

#### ***2.1.1. Ưu điểm***

Được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường trong việc chỉ đạo thực hiện đổi mới phương pháp dạy và học, trường có sân rộng, thoáng mát, các điều kiện về cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị dạy học cho hoạt động thể dục thể thao tương đối thuận lợi. Giáo viên nhiệt tình, tận tâm với nghề, có nhiều kinh nghiệm trong công tác giảng dạy.

Đa số phụ huynh quan tâm đến con em mình, tạo điều kiện tốt nhất khi các em đến trường, thường xuyên hỏi han, tạo mối liên hệ giữa phụ huynh với giáo viên và nhà trường.

Phần lớn các em học sinh đều yêu thích môn học. Nhiều học sinh tiếp thu nhanh, luyện tập cá nhân, tổ nhóm, đồng loạt tốt. Một số em có năng khiếu thể dục thể thao tích cực tham gia các hội thi, giao lưu các cấp đạt kết quả cao.

#### ***2.1.2. Hạn chế và nguyên nhân***

Giáo viên sử dụng một số phương pháp, hình thức tập luyện chưa sinh động, chưa kích thích được tính sáng tạo và hăng say tập luyện của học sinh với bài thể dục dẫn tới kết quả đạt được chưa cao.

Do vừa tham gia giảng dạy tại hệ Cao đẳng, hệ trung cấp nên ít có thời gian dự giờ thăm lớp, học hỏi kinh nghiệm.

Học sinh chưa hiểu rõ vị trí, tầm quan trọng của việc tập luyện bài thể dục, còn xem nhẹ môn học và muốn hoạt động tự do, được nô đùa vui chơi vì không gian sân bãi tập luyện mở rộng.

Cán sự lớp, tổ trưởng điều khiển nhóm chưa linh hoạt, chưa có sự hợp tác trong nhóm. Một số học sinh do tập thể dục không thường xuyên hoặc tập chưa đúng động tác nên gây ra sự mệt mỏi ở các cơ bắp từ đó không còn hứng thú với bài thể dục. Phụ huynh chưa thực sự quan tâm đến trang phục quy định của giờ học thể dục của con em mình.

Cơ sở vật chất: Tranh, ảnh và các thiết bị còn hạn chế. Các loại sách tham khảo phục vụ cho bộ môn GDTC ít nên còn ảnh hưởng nhiều đến công tác nghiên cứu, tìm tòi của giáo viên.

## **2.2. Biện pháp “*Biện pháp giúp học sinh lớp 5 Trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành học tốt bài thể dục phát triển chung*”.**

### **2.2.1. Điều kiện, hoàn cảnh tạo ra biện pháp**

Các biện pháp đưa ra nhằm giúp học sinh hiểu được tác dụng của các bài thể dục phát triển chung, tạo hứng thú và nâng cao hiệu quả tập luyện, đồng thời tạo cho các em có thói quen tích cực trong môn học, góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, tiếp tục hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao cho học sinh. Ngoài ra trang bị cho học sinh một số hiểu biết về những kỹ năng vận động cơ bản, củng cố và làm giàu thêm vốn kỹ năng cần thiết trong cuộc sống, phù hợp với khả năng, trình độ và đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính của các em; góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách con người mới. Đồng thời tăng cường sự đoàn kết giữa các em học sinh trong lớp, trong trường; nâng cao ý thức rèn luyện sức khỏe hàng ngày, thường xuyên và liên tục cùng người thân và bạn; giúp các em tránh xa các tệ nạn, các trò chơi điện tử, thuốc lá điện tử; tăng cường thể lực, phát triển tư duy sáng tạo, khả năng tập trung, phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần, linh hoạt xử lý các tình huống trong cuộc sống.

### **2.2.2. Nội dung biện pháp**

#### **2.2.2.1. Biện pháp 1: Rèn kỹ năng làm cán sự bộ môn**

- + Lựa chọn, bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp, tổ, nhóm
- + Luân phiên cho các em học sinh làm cán sự lớp, tổ, nhóm

#### **2.2.2.2. Biện pháp 2 : Phân tích cho học sinh hiểu được lợi ích của việc học bài thể dục phát triển chung.**

- + Xây dựng ý thức tập luyện thể dục thường xuyên
- + Thực hiện luyện tập thể thao ở nhà và ở trường

#### **2.2.2.3. Biện pháp 3 : Ứng dụng bài nhạc có nhịp vào bài tập thể dục.**

- + Linh hoạt tạo hứng thú tập luyện
- + Đa dạng các bài hát, nhạc vào bài tập thể dục

**2.2.2.4. Biện pháp 4:** *Tăng cường làm và sử dụng đồ dùng dạy học; đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.*

- + Phối kết hợp với đồng nghiệp, phụ huynh, học sinh làm đồ dùng dạy học
- + Tham mưu với ban giám hiệu bổ sung, cải tạo cơ sở vật chất
- + Đề xuất với ban giám hiệu sử dụng các phòng chức năng có không gian rộng để cho học sinh tập luyện vào những hôm thời tiết bất lợi.

## **2.3. Thực nghiệm**

### **2.3.1. Mô tả cách thức thực hiện**

#### **2.3.1.1. Biện pháp 1:** *Rèn kỹ năng làm cán sự bộ môn*

Giúp các em có điều kiện phát huy tính tích cực, chủ động, tự tin và cùng giúp nhau tiến bộ, ở những tiết học đầu tiên của năm học chúng tôi thường quan sát phát hiện những em có khả năng tiếp thu bài tốt, mạnh dạn, tự tin và đặc biệt có khả năng chỉ huy lớp, tổ tốt để bầu làm ban cán sự bộ môn. (Cán sự lớp, tổ trưởng và nhóm trưởng).

Sau khi chọn được người chỉ huy và tổ trưởng chúng tôi nêu vai trò và trách nhiệm, giao nhiệm vụ cho cán sự và tổ trưởng, rèn luyện cho các em có kỹ năng hô khẩu lệnh phải chính xác, to, rõ ràng, dứt khoát, đồng thời rèn cho các em có khả năng chỉ huy tập hợp lớp, tập hợp tổ, bao quát, điều hành, giao nhiệm vụ cho các bạn trong lớp, trong tổ để tập luyện tốt hơn. Lợi thế của hình thức tập luyện này là học sinh có điều kiện hỗ trợ, thi đua, sửa sai cho nhau, chỉ bảo lẫn nhau những kiến thức kỹ năng mà mình đã lĩnh hội được.

Thông qua quá trình tập luyện, nhờ có sự bao quát của lớp trưởng, tổ trưởng, nhóm trưởng các em có tinh thần đoàn kết, tích cực và chủ động tập luyện tốt hơn. Đồng thời giáo viên có nhiều thời gian để quan sát và sửa sai cho từng nhóm học sinh mà không gây ảnh hưởng tới các nhóm học sinh khác.

Ví dụ: Khi tập đội hình nhóm hình tròn thì người nhóm trưởng là người rất quan trọng khi tập nhóm, tập cách người, cá nhân....mọi thành viên trong nhóm đều tham gia, quan sát, nhận xét, đánh giá, sửa sai cho các bạn. Phát huy tinh thần đoàn kết, tự tin, trách nhiệm của mỗi thành viên trong tổ.





Nhóm trưởng điều hành, giáo viên quan sát sửa sai



Giáo viên và cán sự lớp cùng điều hành thực hiện



**2.3.1.2. Biện pháp 2 :** *Phân tích cho học sinh hiểu được lợi ích của việc học bài thể dục phát triển chung.*

Nhằm giúp các em nhận thức được vai trò hết sức quan trọng và sự cần thiết phải tập luyện bài thể dục phát triển chung. Tập luyện bài thể dục phát triển chung giúp các em rèn luyện ý chí khắc phục khó khăn, tính kiên trì. Thúc đẩy sự phát triển những kỹ năng vận động cần thiết, phát triển cân đối về thể hình, sự mềm dẻo, nâng cao được các hoạt động của cơ thể. Mỗi một động tác có một tác dụng khác nhau. Vì vậy khi học động tác mới chúng tôi nhấn mạnh yêu cầu của từng động tác. VD: khi học động tác "Thăng bằng" đối với những cử động khó như gập thân, duỗi chân ra sau, hai tay dang ngang... Có thể chỉ cho học sinh thấy được những cử động tập chưa chính xác, từ đó chỉnh sửa cho đúng với yêu cầu kỹ thuật động tác để học sinh thấy tác dụng của từng động tác đối với cơ thể con người. Tập thể dục thường xuyên làm cho tim khỏe lên sự vận chuyển máu của hệ mạch dễ dàng hơn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng ....vv, cơ thể trở nên khỏe mạnh, ngủ sâu, phòng tránh được bệnh tật.

Sau quá trình truyền tải kiến thức về lợi ích, và ý nghĩa, tác dụng của từng động tác của bài thể dục phát triển chung cho học sinh, chúng tôi nhận thấy học sinh đã có cách nhìn đúng đắn về sự cần thiết phải tập thể dục thường xuyên đúng phương pháp khoa học sẽ mang lại giá trị tinh thần và phát triển thể chất. Từ đó học sinh đã xây dựng cho mình kỹ năng học tập đúng đắn và đạt hiệu quả tốt hơn.



Giáo viên phân tích lợi ích của bài tập

### 2.3.1.3. Biện pháp 3 : Ứng dụng bài nhạc có nhịp hô vào bài tập thể dục.

Bài thể dục phát triển chung lớp 5 gồm có 8 động tác, thể nhưng khi giảng dạy không phải động tác nào cũng có nhịp hô như nhau mà tùy thuộc vào từng động tác, có những động tác cần hô chậm và kéo dài để học sinh tập kịp, kết hợp phối hợp các bộ phận của cơ thể như: động tác vươn thở, điều hòa; nhưng có động tác cần hô hơi nhanh, hô vừa. Vậy nên khi học sinh tập cả lớp giáo viên nên sử dụng băng đĩa nhạc có lời hô để giúp học sinh thực hiện động tác đúng biên độ. Bên cạnh đó giáo viên có thêm thời gian để quan sát, uốn nắn, sửa sai kịp thời cho từng học sinh đối với những động tác mà các em tập chưa đúng. Đồng thời khi sử dụng băng đĩa nhạc có lời hô vào tiết dạy còn làm cho tiết học thêm phong phú, sinh động, học sinh có hứng thú học tập hơn.



Giáo viên hướng dẫn cách hô nhịp

Ví dụ: Động tác vươn thở: Hô chậm, kéo dài ở từng nhịp.

Động tác tay: Hô đồng dạng nhanh vừa phải cho từng nhịp.

Động tác thẳng bằng: Hô kéo dài ở nhịp 2 và nhịp 6, các nhịp khác hô bình thường.



Ví dụ: Đối với bài thể dục phát triển chung lớp 5, ngoài những phương pháp đã sử dụng với nhiều hình thức tập luyện đội hình khác nhau, các em đã được học bài thể dục từ lớp 1, 2, 3, 4 và có nhiều động tác có cử động giống nhau, các nhịp hô giống nhau như 1,2,3,4,5,6,7,8. ....Thay vào đó chúng tôi đã lựa chọn một số bài nhạc lồng ghép vào bài tập thể dục, tạo không khí sôi nổi, hứng thú học tập cho các em khi tham gia luyện tập và thi đua giữa các tổ, nhóm, cá nhân.

- Bài “Lên đàn” của nhạc sĩ Lưu Hữu Phước, áp dụng cho toàn bài
- Bài “Con mưa hè” sáng tác của Lê Quốc Thắng, áp dụng cho toàn bài
- Bài “Nối vòng tay lớn” của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn áp dụng cho cả bài
- Bài “Khỏe vì nước” của nhạc sĩ Hùng Lô áp dụng cho toàn bài

Khi lựa chọn bài hát chúng tôi cũng chú ý đến giai điệu của bài hát với nhịp động tác của bài thể dục. Chúng tôi thường áp dụng vào phần học sinh luyện tập và trình diễn động tác.



Các nhóm trình diễn

Ví dụ: Khi đã tổ chức cho các nhóm tập luyện động tác xong, thì giáo viên có thể tổ chức một cuộc thi giữa các nhóm bằng hình thức là nhóm này thi với nhóm khác

hoặc mỗi nhóm sẽ cử một đại diện lên để thi với nhau. Qua đó củng cố lại bài thể dục phát triển chung, đồng thời động viên, khích lệ học sinh tập luyện tốt hơn.

Phối hợp tốt giữa luyện tập chính trong giờ học và luyện tập ngoại khoá trong giờ ra chơi, sinh hoạt dưới cờ, tập thể dục giữa giờ, đồng diễn bài thể dục với nhạc ... cho các em học sinh chào mừng các ngày lễ như quốc tế thiếu nhi.



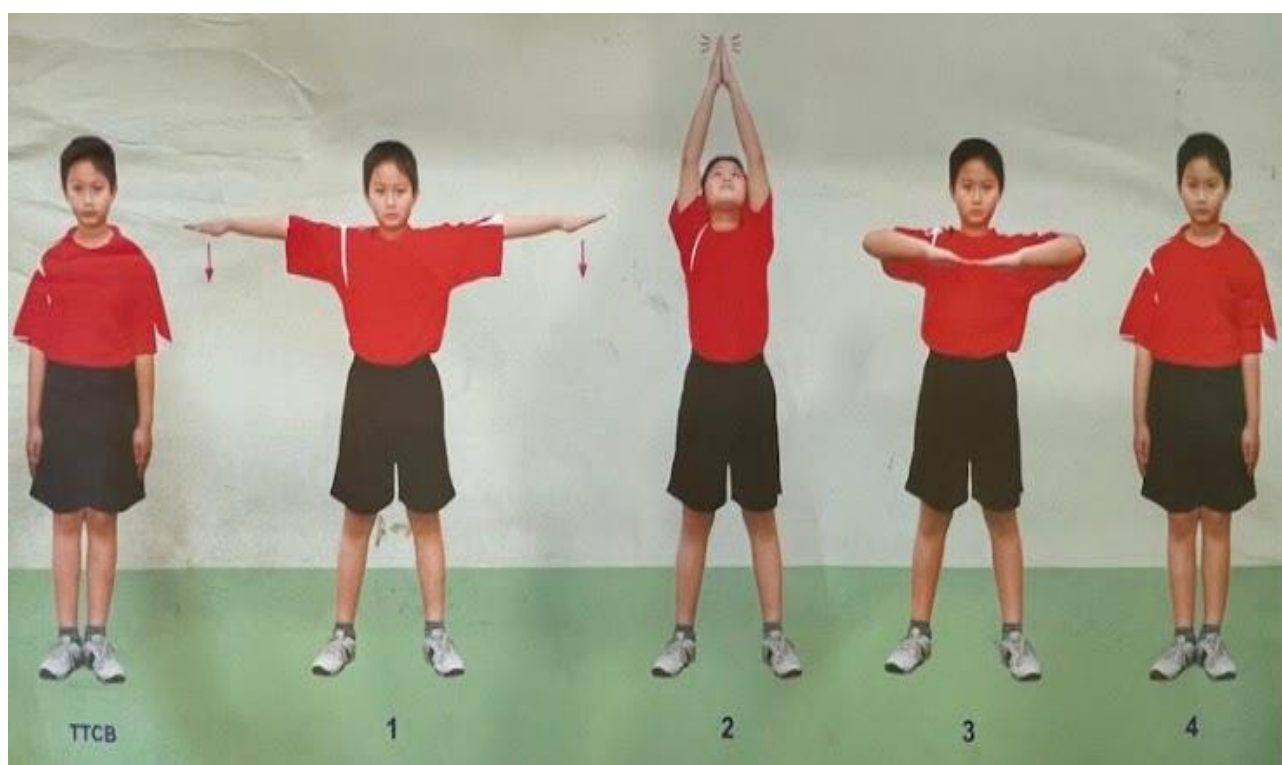
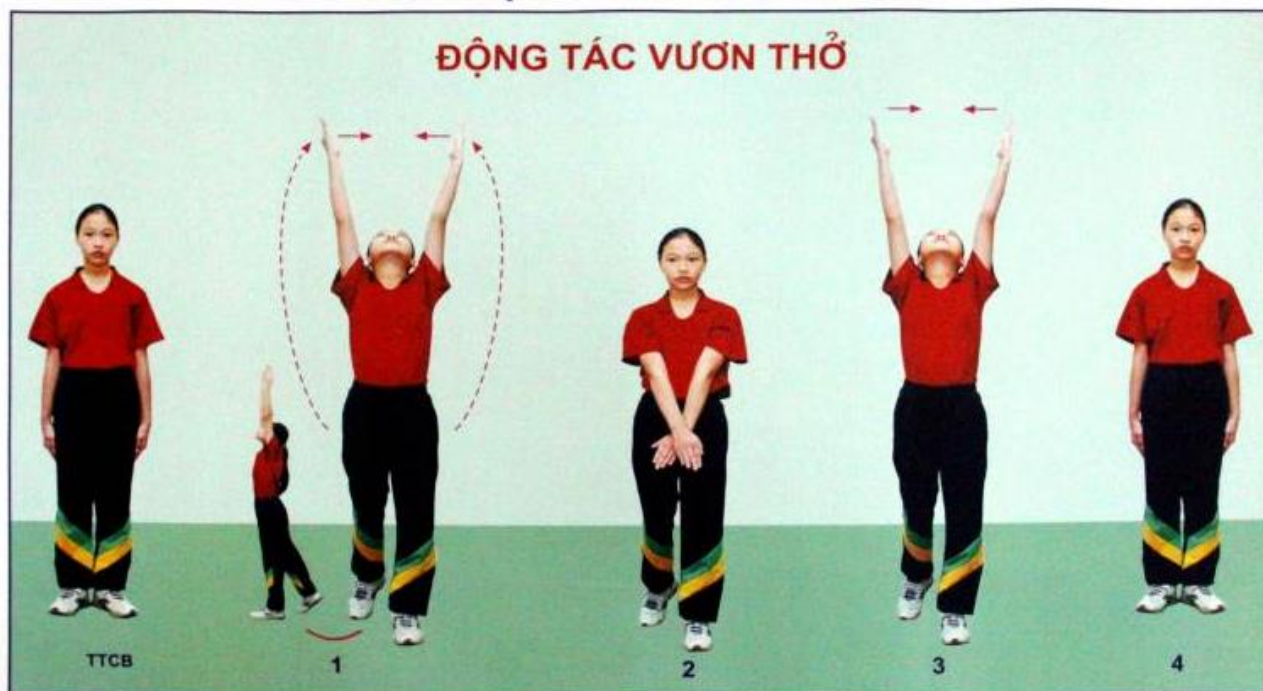
Học sinh tập luyện với nhạc

**2.3.1.4. Biện Pháp 4 :** *Tăng cường làm và sử dụng đồ dùng dạy học; đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.*

Trong quá trình giảng dạy, chúng tôi nhận thấy việc sử dụng đồ dùng trong quá trình dạy học là vô cùng cần thiết. Đồ dùng dạy học không những giúp giáo viên thực hiện có hiệu quả giờ dạy, mà còn tạo hứng thú cho học sinh trong quá trình luyện tập. Chính vì vậy, ngay từ đầu năm học, chúng tôi đã tìm hiểu nội dung chương trình, xác định những đồ dùng cần thiết đối với từng bài học, phân loại, rà soát những đồ dùng đã có, những đồ dùng còn thiếu thì chúng tôi sẽ lên kế hoạch đề xuất bổ sung.



## BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG



Bản thân chúng tôi luôn thường xuyên tham mưu đề xuất với nhà trường tăng cường cải tạo sân chơi, bãi tập sao cho đảm bảo yêu cầu môn học. Phối kết hợp với đồng nghiệp, phụ huynh và học sinh cùng tham gia tự làm đồ dùng dạy học để phục vụ cho các tiết học đạt hiệu quả hơn.



Thầy trò làm cơ sở vật chất

#### **2.4. Kết quả đạt được**

Qua bước đầu vận dụng những biện pháp trên, để giảng dạy môn Thể dục nói chung, phân môn bài thể dục phát triển chung nói riêng. Chúng tôi nhận thấy bản thân tự tin và chủ động hơn khi dạy bài thể dục phát triển chung, tiết dạy trở nên sôi nổi, tất cả học sinh đều ham học thể dục, tham gia tập luyện tích cực và nhiệt tình, thực hiện các động tác đúng biên độ và phương hướng, trong mỗi tiết học các em thường xuyên được rèn luyện thân thể nên sức khỏe các em được nâng lên rõ rệt, mức độ hoàn thành tốt trong kiểm tra được tiến bộ hẳn, không có học sinh nào đạt chưa hoàn thành.

Với kết quả đạt được qua áp dụng sáng kiến kinh nghiệm ở cơ sở. Chúng tôi muốn góp phần nhỏ vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn Thể dục cũng như góp phần nâng cao chất lượng học tập môn Giáo dục thể chất của toàn trường.

#### **MINH CHỨNG VỀ HIỆU QUẢ CỦA BIỆN PHÁP**

Bảng đánh giá mức độ hứng thú của học sinh lớp 5 với bài thể dục phát triển chung

Năm học	Khối	Số HS	Số HS hứng thú		Số HS ít hứng thú	
			<i>SL</i>	<i>%</i>	<i>SL</i>	<i>%</i>
<b>Kì I 2023-2024</b>	5	51	30	58%	21	42%
<b>Kì II 2023-2024</b>	5	51	51	100%	0	0%

**Bảng kết quả giáo dục**

Năm học	Khối	Số HS	Kết quả GD					
			HTT		HT		CHT	
			<i>SL</i>	<i>%</i>	<i>SL</i>	<i>%</i>	<i>SL</i>	<i>%</i>
<b>2023-2024</b>	5	51	48	94%	3	6%	0	0

Qua bảng số liệu đánh giá mức độ hứng thú của học sinh đối với bài thể dục phát triển chung cho thấy học sinh lớp 5 đã hứng thú, yêu thích với bài thể dục, kết quả đánh giá cuối năm đạt kết quả cao 94% hoàn thành tốt, 6% hoàn thành.



## **CHƯƠNG 3: KẾT LUẬN, ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ**

### **3.1. Kết luận**

Qua việc thực hiện các biện pháp đổi mới của mình trong dạy học Thể dục cho học sinh lớp 5 chúng tôi đã thu được một số kết quả nhất định, bản thân thấy tự tin và chủ động hơn khi giảng dạy bài thể dục phát triển chung, tiết dạy trở nên nhẹ nhàng, sôi nổi.

Học sinh tích cực học tập và tham gia nhiệt tình vào các hoạt động tập luyện. Đối với học sinh khá, giỏi tinh thần tập luyện cao hơn, chuẩn xác hơn. Với những học sinh yếu, mất tập trung trong giờ học đều hưng phấn, tích cực tham gia vào tập luyện và có sự tiến bộ rõ rệt, ý thức tự giác ngày càng cao.

Đa số học sinh tập đúng bài thể dục từ đó kích thích được tính sáng tạo và hăng say tập luyện thể dục.

Áp dụng các biện pháp trên vào giảng dạy môn Thể dục và phân môn bài thể dục phát triển chung góp phần đổi mới phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động học tập theo hướng tích cực hoá, cũng như để đáp ứng các yêu cầu nâng cao chất lượng dạy và học thể dục ở nhà trường trong giai đoạn hiện nay.

Sau khi áp dụng một số giải pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt bài thể dục phát triển chung chúng tôi nhận thấy khả năng vận dụng cũng rất hiệu quả cho các khối lớp 1,2,3,4 khi học bài thể dục phát triển chung.

Qua việc nghiên cứu các biện pháp chúng tôi nhận thấy rằng bản thân cần tích cực hơn nữa trong việc học tập chuyên môn, đổi mới phương pháp giảng dạy góp phần đưa phong trào thể dục thể thao của trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành đi lên.

### **3.2. Đề xuất**

#### **3.2.1. Đối với nhà trường**

- Nhà trường tiếp tục bổ sung, tăng cường cơ sở vật chất phục vụ cho môn học.
- Giáo viên chủ nhiệm phối hợp với giáo viên bộ môn và gia đình để động viên khuyến khích các em học tốt môn giáo dục thể chất.

**3.2.2. Đối với Phòng Giáo dục & Đào tạo**

- Đề nghị Phòng Giáo dục & Đào tạo thành phố tiếp tục duy trì sinh hoạt chuyên môn theo cụm để giáo viên có cơ hội học tập, chia sẻ về chuyên môn.
- Giới thiệu rộng rãi các đề tài, sáng kiến kinh nghiệm có tính ứng dụng cao để giáo viên tham khảo và áp dụng cho học sinh của mình.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. TS. Đỗ Hồng Cường – ThS. Phạm Việt Quỳnh, Giáo trình sinh lý học trẻ e lứa tuổi tiểu học, Nhà xuất bản đại học quốc gia hà nội.
2. Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), Giáo dục thể chất 2, Nhà xuất bản Giáo dục việt nam.
3. Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), Giáo dục thể chất , sách giáo viên, Nhà xuất bản Giáo dục việt nam.
4. Tài liệu tập huấn tổ chức dạy học môn giáo dục thể chất cấp tiểu học theo chiến lược 6C, Viện giáo dục việt nam 2022.
5. Thông tư 27/2020/TT-BGDĐT quy định đánh giá học sinh tiểu học.

**XÁC NHẬN CỦA THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ**

**NGƯỜI THỰC HIỆN**

**Bùi Văn Thiện**