**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
 Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

*An phú, ngày 24 tháng 1 năm 2024*

**BÁO CÁO: “ BIỆN PHÁP** “**ỨNG DỤNG CÓ HIỆU QUẢ MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG GIẢNG DẠY CỰ LY NGẮN NHẰM NÂNG CAO NĂNG LỰC VÀ THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỚP 7**

 **-TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOẢN 1**”

1. **Họ và tên tác giả: Đỗ Thị Lan Anh**
2. **Chức vụ: Giáo viên**
3. **Đơn vị công tác: Trường THCS Trần Quốc Toản 1**

**Nội dung biện pháp:**

**1.Thực trạng**

 Trường chúng tôi có truyền thống về phong trào Thể Dục Thể Thao(TDTT) rất tốt. Trong các kỳ Hội khỏe Phù đổng cấp thành phố, nhà trường luôn có thành tích cao trong bộ môn Điền kinh, nhất là chạy cự ly ngắn luôn có huy chương vàng, bạc ở nội dung chạy 200m, 400m. Thành tích đó là nhờ sự hỗ trợ và tập luyện của giáo viên nên đã phát huy được đội tuyển và tập luyện cho các em có kỹ thuật, chiến thuật và thể lực tốt sẵn sàng thi đấu đạt kết quả cao. Bản thân tôi là giáo viên khi tiếp cận khung chương trình giáo dục phổ thông 2018 đó là phát triển 5 phẩm chất và 10 năng lực của Học sinh tôi nhận thấy: Việc phát triển năng lực của Học sinh rất quan trọng. Vì vậy trong đầu năm học này và bắt đầu từ cuối năm học trước tôi đã khẩn trương ứng dụng một số bài tập bổ trợ vào nội dung chạy ngắn nhằm phát triển năng lực vận động và trang bị thể lực cho toàn học sinh trường THCS Trần Quốc Toản 1 và nâng cao thành tích trong chạy ngắn cho đội tuyển.

**2. Khó khăn:**

- Đội tuyển tham gia chưa nhiều do cònnhiều cha mẹ học sinh chưa thật sự quan tâm đến môn học thể dục, cũng như phát triển năng khiếu thể thao của học sinh mà chủ yếu chỉ tập trung quan tâm vào các môn văn hóa.

- Khi học thể dục vẫn còn một số học sinh chưa hứng thú, ngại khó, ngại khổ, lười vận động, rèn luyện động tác.

- Giờ học thể dục xen giữa các tiết học văn hóa nên hạn chế lượng vận động khi thực hiện động tác do học xong thể dục thường mồ hôi nhễ nhại.

**-** Trước khi chưa áp dụng biện pháp, các em thực hiện các động tác bổ trợ còn nhiều hạn chế, kỹ thuật động tác chưa chính xác, như động tác chạy bước nhỏ các em còn mắc những sai sót cẳng chân, mũi chân đá về trước hoặc đá ra sau quá nhiều, không có động tác miết đất.

**3**. **Những giải pháp:**

Với những vấn đề đã nêu trên tôi đã lựa chọn ứng dụng các bài tập bổ trợ cho học sinh trong các tiết học Thể dục đó là: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông nhằm mục đích nâng cao thể lực, kĩ thuật và năng lực cho đội tuyển nói riêng và học sinh trường THCS Trần Quốc Toản nói chung.

**3.1. Chạy bước nhỏ:**

\* Đối với động tác chạy bước nhỏ cách thực hiện như sau:

- Đứng tại chỗ thực hiện kiễng gót chân nhún lên, nhún xuống thả lỏng các khớp bàn chân, gối và hông.

- Đứng tại chỗ hai chân thay nhau tập động tác chạm đất sao cho mũi chân miết xuống đất.

- Tại chỗ làm động tác nhưng chân không rời đất để học sinh chuyển hông và làm quen với quá trình động tác.

- Khi thực hiện động tác này chân chống đỡ đạp thẳng, chân đánh lăng chạm đất nhẹ nhàng, có động tác miết đất, toàn thân thả lỏng.

**3.2. Nâng cao đùi:**

\* Đối với động tác nâng cao đùi: Giáo viên làm mẫu, giảng giải rõ ràng, dễ hiểu, xác định trọng tâm: Đánh lăng càng cao, chống đỡ càng thẳng càng tốt. Cách thực hiện như sau:

- Tại chỗ chạy nhấc cao đầu gối chậm.

- Đứng tại chỗ tập nhấc cao đầu gối sao cho đùi và gối chạm vào lòng bàn tay (tay co ngang thắt lưng).

- Tại chỗ chạy nhấc cao đầu gối chạm vào sợi dây căng ngang.

- Tại chỗ chạy nhấc cao đầu gối hai tay nắm hờ đặt ngang hông.

- Tập động tác hoàn chỉnh, động tác với tốc độ tăng dần đều, đoạn cuối thật nhanh rồi từ từ đổ trọng tâm biến thành chạy.

**3.3. Gót chạm mông:**

\* Chạy gót chạm mông cách thực hiện như sau:

- Đứng tại chỗ tập đánh gót chạm vào mông.

- Đưa hai tay đặt ở phía sau sao cho gót chân chạm vào lòng bàn tay.

- Đứng tại chỗ tập động tác gót chạm mông sao cho gót chân chạm vào mông ở phía sau.

- Giáo viên cho thực hiện tại chỗ gót chạm mông sau đó cho chuyển sang di động và thực hiện động tác nhanh.

**4. Hiệu quả mang lại:** *(Sau khi áp dụng các giải pháp nên trên, đã mang lại hiệu quả như sau:…)*

- Sau khi áp dụng các bài tập trên vào giảng dạy tại Trường THCS Trần Quốc Toản 1, thể lực của toàn học học sinh được nâng lên rõ rệt, học sinh đã tự tin thực hiện động tác một cách có kĩ thuật, việc hình thành kiến thức và kĩ thuật mới cho học sinh được dễ dàng hơn. Học sinh tiếp thu nhanh hơn, thực hiện tương đối chính xác kĩ thuật. Các em tự tin tham gia các hoạt động năng khiếu, thể dục thể thao và không còn sợ các cuộc thi cấp cơ sở như trước. Dẫn đến việc phát hiện và bồi dưỡng được nhiều học sinh có năng khiếu thể dục thể thao hơn, học sinh tham gia đội tuyển đông hơn và chất lượng hơn.

Điển hình năm học gần đây nhất có học sinh tham gia Seagame đạt giải cao, tham gia giải Hội Khỏe Phù Đổng cấp Thành phố Thủ Đức năm học 2022 – 20243 đạt 2 huy chương vàng nội dung chạy 60m và 400 nam, nữ, huy chương đồng chạy 200m nam giải điền kinh cấp Thành phố Thủ Đức. Năm học 2023 – 2024 đạt 3 HCV, 1 HCB, 1 HCĐ nội dung chạy 100m và 200m nam khối 6,7.

- Bản thân học sinh và phụ huynh có cái nhìn đúng đắn hơn về việc phát triển phẩm chất năng lực của học sinh, để các học sinh khối 9 có sự lựa chọn nguyện vọng phù hợp trong kì tuyển sinh THPT, cũng như học sinh các khối 6, 7, 8 có định hướng cho việc phát triển bản thân, để mỗi ngày đến trường là một ngày vui vì được phát huy tối đa năng lực của mình.

**5. Kết luận:**

- Ngoài việc cần nắm được đặc điểm đối tượng học sinh để có yêu cầu và bài tập phù hợp. Việc phát hiện sửa sai phải được kịp thời kết hợp sử dụng một cách có hiệu quả linh hoạt các bài tập khắc phục tồn tại là yếu tố hết sức quan trọng. Trong một tiết học không đủ thời gian để khắc phục được những sai sót mà học sinh mắc phải vì vậy sau nội dung của một tiết học giáo viên phải có bài tập hướng dẫn cụ thể, đặt ra yêu cầu mà học sinh cần phải đạt được khi học tập trên lớp cũng như tự tập ở nhà. Trên cơ sở đó mà hình thành cho học sinh thói quen tập thể dục hằng ngày một cách tự giác và tích cực. Giáo viên cần có biện pháp, yêu cầu và kiểm tra theo dõi thường xuyên để phát hiện sự chuyển biến để từ đó có yêu cầu cụ thể với từng đối tượng học sinh. Ngoài những biện pháp trên giáo viên cần có sự động viên, khuyến khích, tuyên dương kịp thời đối với những học sinh tiến bộ

- Bản thân tôi xin trân trọng ghi nhận và tiếp thu sự đóng góp ý kiến, giúp đỡ của đồng nghiệp và chuyên môn các cấp, phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ giảng dạy, giáo dục đào tạo toàn diện cho học sinh.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Thành phố Thủ Đức, ngày 24 tháng 1 năm 2024* |
| **HIỆU TRƯỞNG** | **Người báo cáo****Đỗ Thị Lan Anh** |

 ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC

 **TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOẢN 1**

 **--------------**🙢🕮🙠-**-------------**

 **BÁO CÁO GIẢI PHÁP**

**ĐỀ TÀI:**

“**ỨNG DỤNG MỘT SỐ ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG GIẢNG DẠY CỰ LY NGẮN CHO HỌC SINH LỚP 7 - TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOẢN 1”**

 **TÊN TÁC GIẢ: Đỗ Thị Lan Anh**

 **CHỨC VỤ: TTCM tổ Thể dục**

**NĂM HỌC 2023 – 2024**