**Tiết 1**: **MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP PHÁT**

**TRIỂN SỨC NHANH ( MỤC 1).**

***1. Mục tiêu.***

a) Về kiến thức.- Một số hướng dẫn luyện tập phát triển sức nhanh.

- Trang bị cho học sinh một số hiểu biết ban đầu về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản để các em luyện tập phỏt triển sức nhanh .

b) Về kĩ năng. - có hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản và biết vận dụng tự luyện tập hàng ngày.

c) Về thái độ. Giáo dục cho Hs có ý thức học tập và yờu thớch bộ mụn.

***2. Địa điểm – Phương tiện***

a) Địa điểm . - Tại lớp học

b) Phương tiện. SGK, giáo án, tranh ảnh minh hoạ.

***3. Phương pháp giảng dạy:***

- Thuyết trình, giảng giải

***4. Tiến trình bài dạy***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐL** | **Phương pháp - Tổ chức.** |
| **A. Phần mở đầu:**  ***1. GV nhận lớp***:  - Giáo viên kiểm tra sĩ số  ***2. GV phổ biến nội dung bài học:***  **B. Phần cơ bản:**  - Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất .  - Sức nhanh biểu hiện 3 hỡnh thức cơ bản .  + Phản ứng nhanh ( tớn hiệu nghe).  - VD: Khi nghe thấy tớn hiệu dừng, dừng lại ngay hoặc đang chạy, có tín hiệu, thỡ chạy ngược lại ....  + Tần số động tác.  - VD : Là số lần bước chạy trong 1s, số lần đi bộ trog 1 phút, số lần tâng cầu hay nhảy dây trong 15s, 20s ...  + Thực hiện động tác đơn nhanh.  - VD : Trong đấu vừ, đấu kiếm ... xuất đũn nhanh, khi đối phương ra đũn tấn cụng nhanh hoặc trong thi đấu bóng chuyền, khi đối phương đập bóng lập tức bên tấn công có động tác đỡ bóng. . .  \* Ngoài ra : sức nhanh trong chạy 100m hay chạy cự ly ngắn với học sinh phổ thụng cũn liờn quan đến:  - Sức mạnh tốc độ.  - Sức bền tốc độ.  ***\* Phương pháp luyện tập sức nhanh :***  - Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh.  +VD: Đang chạy bình thường, khi nghe thấy tiếng còi thì chạy ngược lại với chiều vừa chạy, hoặc xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau, hay 1 số trò chơi đó học ở lớp 6, 7.  - Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng động tác đơn nhanh.  + VD: Bật nhảy nhanh, gập thân ném bóng nhanh, co tay cà đơn nhanh, chống đẩy nhanh...  - Nhóm bài tập rèn luyện sức nhanh tốc độ.  + VD: Xuất phỏt sau đó chạy tăng tốc 5m, 10m, 15, 20m, chạy đạp sau, bật cao, bật xa, bật 3 bước, 5 bước.  - Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ.  - VD : Chạy nhanh 60m, 80m, 100m, ... ở mỗi cự ly, trên cố gắng chạy với tốc độ cao nhất ở 10 - 20m cuối cự li.  ***\* Một số trò chơi, động tác bổ trợ và phát triển sức nhanh.***  + Một số trò chơi phát triển sức nhanh.  - Chạy đuổi .  - Chạy tốc độ cao.  - Chạy tiếp sức.  + Một số bài tập bổ trợ .  - Chạy bước nhỏ  - Chạy nâng cao đùi .  - Chạy gót chạm mông.  - Chạy đạp sau.  **C. Phần kết thúc:**  \* Trả lời :  - Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ trong thời gian ngắn nhất.  - Sức nhanh biểu hiện ở 3 hỡnh thức.  + Phản ứng nhanh ( tín hiệu nghe)  + Tần số động tác  + Thực hiện động tác đơn nhanh. | **5'**  **35'**  **5'** | - Cán sự báo cáo, số hs kiến tập.  - GV nói ngắn gọn đủ ý.  - GV giới thiệu cho hs biết được một số kĩ năng trong tập luyện cũng như trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày  - Gv giúp hs biết được các phương pháp trong luyện tập phát triển nhanh  - Gv giúp hs biết được các trũ chơi và một số bài tập bổ trợ trong luyện tập phát triển nhanh  **?** Em hóy cho biết sức nhanh là gỡ? Và biểu hiện ở mấy hỡnh thức?  - Nhắc lại trọng tõm của bài.  - Tuyên dương phê bỡnh kịp thời  - \ôn lại nội dung vừa học |