

TRƯỜNG THCS LAM SƠN



BỘ MÔN THỂ DỤC
LỚP 8

GIÁO VIÊN: HỒ VĂN MẾN



Giới thiệu nội dung học kỳ I

**Lý
thuyết
chung**

*Một số pp
tập luyện
phát triển
sức nhanh*

**Đội
hình đội
ngũ**

*Ôn các kỹ
năng đã
học.
Học mới:
chạy đều.*

**Bài thể
dục phát
triển
chung**

*Bài TD
gồm 35
nhịp
chung cho
nam, nữ.*

**Chạy cự
li ngắn**

*Động tác
phát triển
kỹ thuật và
thể lực.
Kỹ thuật
chạy 60m*

**Chạy
bền**

*Chạy vượt
chướng
ngại vật.
Chạy trên
địa hình
tự nhiên.*

BÀI 1: LÝ THUYẾT - CHẠY NGẮN

TIẾT 1-2

I. Mục đích, yêu cầu.

1. *Mục đích:*

Trang bị cho HS một số hiểu biết về phát triển sức nhanh và pp tập luyện sức nhanh đơn giản.

2. *Yêu cầu:*

- Nắm được nội dung bài học.
- Biết vận dụng hàng ngày.

II. Nội dung.

1. Một số hiểu biết cần thiết.

-Khái niệm:

Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.

- Sức nhanh được biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản:

3 hình thức cơ bản của sức nhanh.

Phản ứng nhanh

- Vd: Nghe tín hiệu xuất phát trong thể thao. Hoặc trong lúc điều khiển xe trên đường có tình huống xấu xảy ra thì ta phanh gấp hoặc đánh tay lái để tránh.

Tần số tác động nhanh

- Vd: Số bước chạy trong 1 giây hoặc số lần quạt tay của VĐV bơi 50m, 100m

Thực hiện động tác đơn nhanh

- Vd: Khi bị ngã chúng ta lập tức đưa tay ra chống.

- Ngoài ra sức nhanh trong chạy cự li ngắn còn liên quan đến:

Sức mạnh tốc độ
(vd: đạp chân vào bàn đạp khi chạy tăng tốc sau xuất phát).



Sức bền tốc độ
(vd: khi gắng sức chạy 10-20m cuối trước khi về đích)



2. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh

Chạy bình thường khi nghe tiếng còi thì chạy ngược lại hoặc tăng tốc.

Xuất phát với nhiều tư thế khác nhau.

Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác

Chạy nhanh cự li 15-30m. Chạy nhanh tại chỗ.

Nhảy dây nhanh trong 10s, 15s.
Vỗ tay nhanh.

Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh

Ngồi xuống đứng lên nhanh.

Cơ tay xà đơn nhanh, chống đẩy nhanh.

Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ

Xuất phát sau
đó chạy tăng
tốc 5m, 10m.

Chạy đạp sau,
bật xa.

Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ

Chạy nước rút
với tốc độ cao
30m, 60m.

Câu hỏi củng cố

Sau khi đọc tài liệu các em hãy trả lời các câu hỏi sau:

- Sức nhanh là gì?
- Sức nhanh được biểu hiện dưới mấy hình thức?
- Kể Tên 3 hình thức cơ bản của sức nhanh?
- Em hãy cho 1 ví dụ về sức bền tốc độ.
- Hãy kể tên các phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

Vận dụng

Dựa vào các phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh. Các em vận dụng tập luyện tại nhà.

