**TUẦN 1**

Thời gian: Từ ngày 06/09 đến 11/09/2021

**Tiết 1+2**

**BÀI (CHỦ ĐỀ): MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH**

**I. Mục tiêu**

- Biết một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực.

- Góp phần thực hiện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT giữ gìn vệ sinh.

- Có sự tăng tiến về thể lực, kiểm tra đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng về TDTT.

- Biết vận dụng tối đa những kiến thức, kỹ năng đã học vào các buổi hoạt động trong và ngoài nhà trường.

**II. Nhiệm vụ**

Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

**III. Yêu cầu**

1. *Kiến thức*:

- Có một số hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.

- Biết cách thực hiện một số trò chơi vận động, động tác bỗ trợ kĩ thuật và bài tập phát triển thể lực

- Biết cách tự kiểm tra mạch và tự theo dõi sức khoẻ.

1. *Kỷ năng*

- Thực hiện thành thạo trò chơi vận động, bài tập phát triển sức nhanh.

- Có hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản.

- Biết vận dụng tự tập hằng ngày.

**IV. Nội dung và phương pháp tập luyện**

1. *Nội dung*
2. Khái niệm sức nhanh

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

1. Biểu hiện của sức nhanh

Sức nhanh biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản: phản ứng nhanh, tần số động tác nhanh, động tác đơn nhanh.

1. *Phương pháp tập luyện*

- Bài tập rèn luyện phản ứng nhanh: chạy theo tín hiệu còi…

- Bài tập rèn luyện tần số động tác nhanh: chạy nhanh tại chỗ, di chuyển trong 5s….

- Bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh: nằm sấp chống đẩy, đứng lên – ngồi xuống.

- Bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ: xuất phát- chạy tốc độ 5m…

- Bài tập rèn luyện sức bền tốc độ: chạy 60m, 80m… ở mỗi cự ly trên, sau đó cố gắng chạy tốc độ nhanh nhất ở phần cuối của quảng đường còn lại, 15-20m để về đích.

**V. Câu hỏi thảo luận**

Nhìn vào bảng sau, em hãy cho biết, bạn nào có nhiều tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, linh hoạt nhất.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tên | Quãng đường | Thời gian đi xe đạp | Kết quả |
| Hùng | 5000m (5Km) | 8 phút |  |
| Dương | 5000m (5Km) | 10 phút |  |
| Minh | 5000m (5Km) | 7 phút |  |