

# **Bài 1: Chủ đề MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH (tiết 1+2)**

## **I. Mục tiêu bài học**

### **1. Về phẩm chất:**

*Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy ở HS:*

- Tự giác, tích cực trong hoạt động tập thể.
- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong học tập.
- Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong học tập.

### **2. Về năng lực:**

*Bài học góp phần hình thành, phát triển cho HS các năng lực sau đây:*

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS chủ động thực hiện việc sưu tầm tranh, ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: HS biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về chủ đề bài học; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Biết được một số kiến thức cơ bản về sức nhanh và phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.
- Biết quan sát tranh ảnh và điều khiển nhóm hoạt động.
- Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Tự tin đứng trước đám đông để thuyết trình, nêu ý kiến đánh giá.
- Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

## **II. Địa điểm – Phương tiện**

- **Địa điểm:** Sân tập thể dục hoặc trong phòng học.

- **Phương tiện:**

+ Giáo viên: giáo án; trang phục thể thao; tranh ảnh về các hoạt động TDTT; còi, đồng hồ.

+ Học sinh: trang phục thể thao; tranh ảnh về các hoạt động TDTT; tài liệu sưu tầm về lợi ích, tác dụng của sức nhanh.

## **III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học:**

- Phương pháp dạy học chính: Sử dụng lời nói, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Học tập đồng loạt (tập thể), hoạt động tổ (nhóm).

#### **IV. Tiến trình dạy và học**

##### **1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh.**

###### **1.1. Một số hiểu biết cần thiết:**

- Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.
- Biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản:
  - + Phản ứng nhanh (vận động).
  - Phản ứng nhanh (vận động) đơn giản: Khi nghe tiếng súng phát lệnh hoặc hiệu lệnh “chạy” người chạy phản ứng nhanh bằng động tác xuất phát...
  - Phản ứng nhanh (vận động) phức tạp: Khi có bóng sút khung thành thì thủ môn phải: 1. Nhìn thấy bóng; 2. Đánh giá hướng và tốc độ bay của bóng; 3. Chọn động tác thích hợp để đoán bóng; 4. Thực hiện động tác...
- + Tần số động tác: 4 bước chạy /1s hoặc 3 bước bơi/1s, số lần đi bộ trong 1 phút, nhảy dây trong 10s...
- + Động tác đơn nhanh: Trong đấu võ, đấu kiếm,...xuất đòn nhanh, đặt chân giậm nhảy nhanh, đập bóng trong môn bóng chuyền...

###### **1.2. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh:**

- Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh: Chạy biến tốc, đổi hướng theo tín hiệu; xuất phát với các tư thế khác nhau...
- Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác: Chạy nhanh tại chỗ (5', 10', 15'), nhảy dây nhanh...
- Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh: Bật nhảy nhanh, gập thân ném bóng nhanh, chống đẩy nhanh...
- Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ: Chạy tăng tốc nhanh 5m, 10m, 15m, 20m; chạy đạp sau...
- Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ: Chạy nhanh 60m, 80m, 100m.

#### **V. Dặn dò và bài tập về nhà**

##### **1. Hồi tĩnh:**

- Trò chơi: ‘Phép lịch sự’.

##### **2. Nhận xét và hướng dẫn tự học ở nhà:**

- Nhận xét.
- Hướng dẫn tự học ở nhà:
  - + Cá nhân: Bản thu hoạch, bản kế hoạch tự tập ở nhà (theo mẫu).



## BẢN THU HOẠCH

GVGD: DƯƠNG CHÍ LINH

Môn: **Thể dục**

Chủ đề: **Một số phương pháp tập luyện  
phát triển sức nhanh.**

Điểm:

Họ tên HS: .....

Lớp: .....

### Trả lời các câu hỏi sau:

1. Em hiểu thế nào là sức nhanh?

.....

.....

.....

2. Em hãy cho ít nhất một ví dụ về phản ứng nhanh?

.....

.....

.....

3. Em hãy liệt kê một số bài tập phát triển sức nhanh mà em biết?

.....

.....

-----