**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG HỌC TRỰC TUYẾN - Tuần từ 24: 07/03/2022 đến 12/03/2022**

**Môn Thể dục Khối 9**

**TIẾT 1:** Ôn tập các động tác bổ trợ. Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật Nhảy cao, phân biệt được các kiểu nhảy cao và trả lời được các nội dung thi đấu trong nhảy cao.

**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng 4 giai đoạn kỹ thuật Nhảy cao. Biết áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

* Nhảy cao là dùng sức của cơ thể đưa cơ thể đi càng cao càng tốt.
* Đặc điểm của nhảy cao là hướng chạy đà và hướng nhảy gần như vuông góc.
* Thành tích nhảy cao của Nam là khoảng 2,45 mét, của Nữ trên 2.20 mét.
* Nhảy cao có nội dung thi đấu chính thức thường được thực hiện bằng kiểu nhảy lưng qua xà.
* Muốn nhảy cao được thì học sinh phải xác định được chân giậm nhảy. Chân giậm nhảy là chân mạnh nhất trong 2 chân được xác định bằng động tác lò cò 10m. Lò cò đi bằng chân trái thì lò cò về bằng chân phải, lần nào cò nhẹ thì chân đó là chân mạnh.
* Chân mạnh được gọi là chân giậm nhảy, chân yếu được gọi là chân đá lăng.
* Nhảy cao được chia làm 4 giai đoạn kỹ thuật là chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.
* Các giai đoạn đều quan trọng nhưng giai đoạn quang trọng nhất là Chạy đà và giậm nhảy.
* Gian đoạn trên không dùng để dặt tên cho các kiểu nhảy. Nhảy cao có 4 kiểu nhảy là: Kiểu bước qua, Kiểu nằm nghiêng, kiểu úp bụng và kiểu lưng qua xà.
* Động tác khởi động chuyên môn của Nhảy cao là: 3 bước bước giậm nhảy đá lăng. Yếu lĩnh động tác: Nhảy chân mạnh – Rớt chân mạnh hay Nhảy chân nào – Rớt chân đó.
* Muốn nhảy cao được thì phải chọn được hướng chạy đà, hướng chạy đà tùy vào từng kiểu nhảy.
* Trong chương trình này học sinh học kiểu nhảy bước qua. Hướng chạy đà được chọn như sau: Giậm nhảy bằng chân trái thì chạy đà từ bên phải và ngược lại.
* Sau khi có hướng chạy đà thì học sinh tiến hành xác định điểm giậm nhảy. Điểm giậm nhảy là điểm cách xà 1 cánh tay lấy 1/3 xà từ hướng chạy đà. Điểm giậm nhảy có 2 tác đụng: Đặt chân giậm nhảy và đo đà.
* Một bước đà bằng 2 bước đi bình thường.
* Đà lẻ chân giậm nhảy đặt phía sau, đà chẵn chân giậm nhảy đặt phía trước.
* Đà chạy nhịp nhành tăng tốc nhanh ở 2 bước đà cuối.
* Mỗi mức xà học sinh được nhảy 3 lần, mỗi lần thường tăng lên từ 2 đến 5 cm. Nếu đang ở 1 mức xà mà học sinh đã nhảy hỏng 2 lần thì ở lần thứ 3 học sinh có thể yêu cầu được nâng lên 1 mức xà kết tiếp.
* Khi nhảy vào nệm HS chỉ được ngồi, không được chạy trên nệm.

**TIẾT 2: Luật bóng rổ:**

**Luật chơi bóng rổ (trong quá trình trận đấu diễn ra)**

+ Trong luật chơi bóng rổ có quy định các VĐV chỉ được dùng tay để sử lý bóng, có thể sử dụng những cách như cầm bóng, chuyền bóng, lăn bóng.

+ Sẽ tính là phạm luật nếu người chơi sử dụng bất cứ bộ phận nào khác của cơ thể như, chân, vai, ngực…để khống chế bóng, tuy nhiên nếu vô tình để bóng tiếp xúc với cơ thể thì không bị tính là vi phạm luật.

+ VĐV dùng tay tác động vào trái bóng từ dưới lên(giống hành động phát bóng chuyền) sẽ bị tính là vi phạm luật bóng rổ.

Quy định về quyền kiểm soát bóng trong luật thi đấu bóng rổ

+ Đội dẫn bóng, cầm bóng, chuyển bóng được gọi là đội đang kiểm soát bóng.

+ Một đội bị mất quyền kiểm soát bóng trong những trường hợp sau:

– Đối thủ giành được bóng và kiểm soát bóng.

– Bóng không thuộc quyền kiểm soát của bên nào(bóng chết).

**Cách tính điểm trong môn bóng rổ**

+ Một tình huống ném bóng vào rổ chỉ được tính điểm khi, bóng lọt từ phía trên lọt vào rổ.

+ Cách tính điểm với những pha ném bóng vào rổ thành công

- Ném phạt thành công sẽ được tính một điểm.

- 2 điểm được ghi khi cầu thủ đứng ở khu vực 2 và ném bóng vào rổ đối phương.

- Tương tự 3 điểm cũng được ghi khi bóng được ném đúng rổ tại khu vực 3.

- Trong một tình huống ném phạt hay ném bóng vào rổ, bóng chạm vào thành rổ(chưa vào rổ) ngay sau đó có một cầu thủ tác động vào bóng và ghi điểm thì tính huống đó đội ghi điểm sẽ được cộng 2 điểm.

- Một tình huống ném bóng vào rổ của đội nhà (vô tình) thì 2 điểm sẽ được dành cho đội của đối phương.

- Cầu thủ cố tình ném bóng vào lưới của đội nhà sẽ không tính điểm.

- Ném bóng từ phía dưới lên vào trong rổ sẽ bị tính là phạm luật.

**Bắt lỗi trong luật chơi bóng rổ cơ bản**

Cầu thủ ở ngoài biên và bóng ở ngoài biên:  
+ Bất cứ phần cơ thể nào của VĐV tiếp xúc với phần hành lang bên ngoài sân đều bị tính phạm luật.  
+ Bóng chạm tay một cầu thủ và ra ngoài biên thì quyền kiểm soát bóng thuộc về đội đối phương.

**Luật 3 giây trong bóng rổ:**

+ Khi một bên kiểm soát bóng ở phần sân của đối thủ, thì một cầu thủ của đội tấn công sẽ không được di chuyển trong khu vực phần sân của đối phương liên tục quá 3 giây.

+ VĐV có mặt ở trong khu vực giới hạn của đối phương chưa đến 3 giây, được phép dẫn bóng để ném rổ.

+ Một cầu thủ được gọi là đứng ngoài khu vực giới hạn thì hai chân của cầu thủ đó phải nằm bên ngoài khu vực giới hạn.

+ Trong luật bóng rổ có quy định một cầu thủ bị đối thủ kèm sát quá 5 giây(khoảng cách giữa 2 người khoảng 1m) thì phải chuyền bóng hoặc ném rổ.

**Luật 8 giây trong bóng rổ:**

+  Trong luật thi đấu bóng rổ ghi rõ, khi một cầu thủ cướp được bóng và kiểm soát bóng ở phần sân sau của đội, cần phải nhanh chóng chuyền bóng tới phần sân phía trước của đội nhà trong khoảng thời gian là 8 giây.

+ Và thời gian cũng được tính tương tự khi đội kiểm soát bóng có quyền ném phát bóng thuộc khu vực sân sau với những lý do:- Bóng từ tay đối phương bay ra ngoài biên.

- Có một cầu thủ nào đó bị chấn thương và trọng tài ra hiệu tạm dừng.

- Tình huống nhảy lên tranh bóng của hai đội.

- Có lỗi kép xảy đến.

**Luật 24 giây trong luật chơi bóng rổ.**

+ Khi một cầu thủ của một bên giành quyền kiểm soát bóng, thì khoảng thời gian từ lúc đội đó kiểm soát bóng tới khi ném bóng vào rổ không được vượt quá 24 giây.Luật 24 giây trong bóng rổ được tính cụ thể như sau:- Bóng phải rời tay cầu thủ ném rổ trước khi đồng hồ 24 giây báo tín hiệu âm thanh.- Khi động tác ném bóng rổ hoàn thành, bóng phải chạm vào vòng rổ hay lọt vào bên trong rổ mới được tính là kết thúc khoảng thời gian 24 giây.+ Trong trường hợp hi hữu bóng rời khỏi tay người ném, trên không trung và âm báo kết thúc 24 giây vang lên :

- Nếu như bóng vào rổ sẽ không tính là phạm luật 24 giây trong thi đấu bóng rổ.

- Nếu bóng chạm và thành rổ cũng sẽ không bị tính là vi phạm luật bóng rổ.

- Sẽ tính là phạm luật, nếu bóng chạm vào bảng rổ và không vào rổ hay vào vành rổ, không bị phạm luật nếu đối phương giành quyền kiểm soát bóng, khi đó 24 giây sẽ bị hủy bỏ.

**BÀI TẬP**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.
* Thực hiện thi đấu theo luật.

**RÈN LUYỆN:**

* Thực hiện kỹ thuật giậm nhảy đá lăng.
* Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.
* Thực hiện thi đấu theo luật.

**DẶN DÒ:**

- Học sinh tham gia học bài Tuần 24 trên K12, thực hiện các yêu cầu trong bài học.