**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Nhằm huấn luyện cho cán bộ chiến sĩ trong trung đội nắm chắc “bài 1, 2: 24 động tác thể dục tay không” làm cơ sở luyện tập hàng ngày phát triển các tố chất thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm chắc ý nghĩa, tác dụng của động tác.

- Nắm chắc và luyện tập thành thạo kỹ thuật động tác.

- Luyện tập thường xuyên nâng cao thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.

**II. NỘI DUNG**

Bài 1: 24 động tác thể dục tay không.

Bài 2: 24 động tác thể dục tay không

**III. THỜI GIAN**

- Thời gian toàn bài: 02 giờ

- Thời gian lên lớp: 45 phút

- Thời gian luyện tập: 60 phút

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyến: 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

a. Huấn luyện: theo đội hình trung đội.

b. Luyện tập: theo đội hình tiểu đội do tiểu đội trưởng trực tiếp duy trì, trung đội trưởng duy trì chung.

**2. Phương pháp:**

a. Trung đội trưởng: làm mẫu động tác qua 3 bước:

Bước 1: làm nhanh

Bước 2: làm chậm phân tích động tác

Bước 3: làm tổng hợp nêu điểm chú ý

b. Trung đội: Nghe, quan sát, nắm nội dung luyện tập theo kết luận của trung đội trưởng.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Sân bóng Tiểu đoàn

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Giáo án đã được phê duyệt, còi.

**2. Trung đội**

- Cờ tổ quốc, cờ đoàn, biển cổ động thao trường: 01 bộ; mang mặc đúng quy định.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN**  **SỐ LẦN** | **TỔ CHỨC – PHƯƠNG PHÁP** |
| **1** | **2** | **3** |
| **PHẦN CHUẨN BỊ**  **1. Tập hợp đơn vị**  a. Tập trung đơn vị  - bt tập trung đơn vị, kiểm tra quân số, tác phong báo cáo cấp trên (nếu có).  b. Phổ biến quy định thao trường.  Trong quá trình giải lao không vào khu vực nhà ở làm ảnh hưởng nội vụ.  Thực hiện quy định 3 bước đi, 5 bước chạy, đi vệ sinh vào khu vực vệ sinh của đơn vị.  + Quy định an toàn buổi học.  c. Phổ biến ký tín hiệu luyện tập  - Bắt đầu tập: 1 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh “Bắt đầu tập”.  - Dừng tập: 2 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh dùng tập  - Thôi tập: 3 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh thôi tập.  d. Phổ biến ý định luyện tập  + Mục đích yêu cầu  + Nội dung  + Thời gian  + Tổ chức phương pháp  **2. Khởi động**  + Khởi động chung  - Chạy tại chỗ  - Bảy động tác phát triển chung  - Khởi động các khớp  **3. Kiểm tra bài cũ**  **PHẦN CƠ BẢN**  **1. Nội dung huấn luyện**  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 1**  a. Ý nghĩa  Luyện tập thực hiện tốt chế độ trong ngày, rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  b. Yêu cầu kỹ thuật động tác  Liên hoàn, nhanh, mạnh, dứt khoát.  c. Kỹ thuật động tác  Tư thế đứng nghiêm.  1. Bước chân trái lên theo hướng mũi bàn chân một bước “rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải tiếp đất bằng mũi bàn chân, hai tay đưa qua trước lên cao chếch chữ V bàn tay mở, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  2. Rút chân trái về vị trí cũ hạ tay qua trước xuống dưới về sau bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.  3. Như động tác 1 chỉ khác đổi chân.  4. Như động tác 2 chỉ khác đổi chân.  5. Bước chân trái lên 1 bước “Rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải tiếp đất bằng mũi bàn chân, hai tay đưa ra trước snag ngang cao bằng vai bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng về phía trước.  6. Rút chân trái về tay đưa ra trước song song rồi xuống dưới và đánh mạnh về sau bàn tay nắm, lòng bàn tay úp.  7. Như động tác 5 nhưng đổi chân  8. Rút chân phải về 2 tay đưa ra trước song song rồi gập người xuống, bàn tay mở gối thẳng, đầu cúi mũi bàn chân.  9. Dồn trọng tâm vào chân phải đá chân trái về sau đầu gối, cổ chân thẳng tay vung từ dưới lên cao song song bàn tay mở, lòng bàn tay hướng trước người cong hình cánh cung.  10. Đưa chân trái về hạ tay gập thân về như động tác 8.  11. Thực hiện động tác 9 nhưng đổi chân.  12. Trở về tư thế động tác 6.  13. Bước chân trái sang trái 1 bước “Rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái “Không xoay mũi bàn chân phải” hai tay đưa ra trước thành tư thế song song ngay vai rồi vặn mình về bên trái, ra sau tay trái thẳng lòng bàn tay ngửa, tay phải gập trước ngực, bàn tay úp mắt nhìn theo tay trái.  14. Thứ tự cử động ngược lại và trở về động tác 12.  15. Thực hiện động tác 13 nhưng đổi chân.  16. Rút chân phải về hai tay đưa qua trước về chống hông.  17. Bước chân trái sang trái 1 bước “Rộng 2 vai” hướng mũi chân không đổi, chân trái gập chân phải thẳng, tay trái vung qua bên lên cao sát tai nghiêng người làm cong lườn trái.  18. Trở về động tác 16.  19. Thực hiện động tác 17 nhưng đổi bên.  20. Trở về động tác 18.  21. Nhảy tách chân sang 2 bên “Rộng bằng vai” tay vung ngang, lòng bàn tay úp.  22. Nhảy thu hai chân, tay về tư thế đứng nghiêm.  23. Nhảy tách 2 tay giơ cao chếch chữ V, 2 chân rộng bằng vai.  24. Thu về tư thế đứng nghiêm.  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 2**  a. Ý nghĩa  Luyện tập thực hiện tốt chế độ trong ngày, rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  b. Yêu cầu kỹ thuật động tác  Liên hoàn, nhanh, mạnh, dứt khoát.  c. Kỹ thuật động tác  Tư thế đứng nghiêm.  1. Mở lòng bàn tay đưa qua bên từ từ lên cao thành song song, lòng bàn tay hướng vào nhau kiễng gót mắt nhìn theo tay.  2. Hạ tay ra trước xuống dưới về sau hết sức, bàn tay nắm, lòng bàn tay quay vào nhau đồng thời hạ gót.  3. Đưa hai tay qua trước lên cao thành song song, bàn tya nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau, ưỡn ngực, mắt nhìn theo tay. Bước chân trái sang 1 bước, gối trái gập đồng thời hạ tay phải, bàn tay trái nắm khuỷu, gập cánh tay thẳng hàng với vai và tay phải.  4. Rút chân trái về đồng thời đưa hai tay lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, hạ tay trái về trước như cử động 2.  5. Thực hiện động tác 3 nhưng đổi bên.  6. Rút chân phải về, đồng thời giơ hai tay lên cao song song bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngực ưỡn người ngửa ra sau, mắt nhìn theo tay.  7. Chân trái bước lên phía trước 1 bước, hai tay đưa ra trước song song đồng thời đưa sang hai bên, lòng bàn tay hướng về phía trước.  8. Gập mình, 2 tay đưa ra trước xuống dưới, gối thẳng, đầu cúi, hai mũi bàn tay chạm mũi bàn chân.  9. Trở về tư thế động tác 7.  10. Hạ tay qua bên, chống hông, người thẳng.  11. Bước chân trái sang trái 1 bước rộng bằng vai, dồn trọng tâm sang trái, đưa tay trái qua bên, lên cao rồi sang phải, áp sát tay làm căng lườn trái.  12. Hạ tay qua trái xuống dưới, rồi sang phải, chân trái kiễng. Trọng tâm dồn sang chân phải. Đồng thời đưa hai tay sang phải thành song song, lòng bàn tay úp rồi ngửa đánh mạnh sang hai bên và ra sau.  13. Trở về tư thế động tác 10.  14. Thực hiện như động tác 11 nhưng đổi bên.  15. Thực hiện như động tác 12 nhưng đổi bên.  16. Trở về tư thế động tác 13.  17. Bước chân trái ra trước một bước, rộng hai vai, chân trái gập, chân phải thẳng, bàn chân chạm đất đồng thời đưa hai tay lên cao chếch chữ V, bàn tay mở lòng, hướng vào nhau, đầu ngửa mắt nhìn theo tay.  18. Rút chân trái về, hạ tay trái trước gập mình rồi đưa ra sau hết mức, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng về sau.  19. Hạ tay thẳng thân rồi thực hiện động tác như 17 nhưng đổi bên.  20. Thực hiện như động tác 18.  21. Thẳng người vung hai tay ra trước, bắt chéo trước bụng, nâng lên cao rồi sang ngang bàn tay mở, lòng bàn tay ngửa rồi nhảy tách chân sang hai bên rộng bằng vai.  22. Nhảy chụm chân gập gối, 2 mũi chân khép sát nhau đồng thời đưa hai tay ra trước hạ gối xuống rồi đưa ra sau, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng sau. Bụng hóp.  23. Thực hiện như động tác 21  24. Nhảy thu chân hạ tay về tư thế đứng nghiêm.  **2. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập 24 động tác thể dục tay không “Bài 1, bài 2”  - Thời gian  - Tổ chức phương pháp  + Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at duy trì.  + Phương pháp: 5 phút đầu cá nhân tự nghiên cứu  at duy trì tập theo  at duy trì tập tổng hợp  - Địa điểm: Sân bóng  - Ký tín hiệu luyện tập  - Như ý định huấn luyện.  **3. Ôn nội dung bài cũ**  Ôn 6 động tác khởi động chung  **4. Kiểm tra kết quả luyện tập**  **5. Tập phát triển thể lực**  Chống đẩy tại vị trí  **PHẦN KẾT THÚC**  **1. Thả lỏng hồi tỉnh**  - Rũ tay chân thả lỏng  - Xoa bóp đấm lưng  **2. Nhận xét rút kinh nghiệm** | 01’  01’  01’  01’  05’  02’  01’  10’  01’  10’  20’  05’  05’  02’  03’  02’ | - bt tập trung đơn vị phổ biến quy định  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - bt duy trì khởi động  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Giảng giải phân tích có dẫn chứng  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Giảng giải phân tích có dẫn chứng  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp    at duy trì theo 3 bước”  - Cá nhân tự nghiên cứu.  - a tập chậm  - a tập tổng hợp  Sai ít sửa riêng, sai nhiều sửa tập trung. Bt duy trì b tập. Gọi mỗi a 1-2 chiến sĩ kiểm tra. Bt duy trì b luyện tập.  bt duy trì b thả lỏng hồi tỉnh, bt nhận xét rút kinh nghiệm phổ biến kế hoạch buổi học sau cho b chuyển nội dung. |

**Phần ba: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Yêu cầu**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**II. NỘI DUNG**

- Câu hỏi 1:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

- Câu hỏi 2:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

- Câu hỏi 3:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**III. THỜI GIAN**

…………………………………………………………………………………….

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Kiểm tra theo đội hình trung đội.

**2. Phương pháp**

- Gọi tên từng chiến sĩ ra thực hiện động tác theo nội dung câu hỏi.

- Sau kiểm tra kịp thời nhận xét, rút kinh nghiệm, thống nhất lại những nội dung còn yếu, đề ra biện pháp luyện tập tiếp theo trong học tập và công tác.

**V. THÀNH PHẦN ĐỐI TƯỢNG KIỂM TRA**

- Đối tượng kiểm tra là các chiến sĩ trong trung đội. Tập trung vào số chiến sĩ còn yếu về thực hành động tác.

**VI. ĐỊA ĐIỂM**

Sân đơn vị

**VII. BẢO ĐẢM**

Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KÕt qu¶ kiÓm tra** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **TT** | | **Họ và tên** | **Cấp bậc** | **Đơn vị** | **Nội dung** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **XL** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |