**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 3, bài 4: 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 3: 24 động tác thể dục tay không.

Bài 4: 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 phông báo cáo cấp trên (nếu có).  - Phổ biến quy định thao trường.  - Quy định an toàn buổi học.  - Phổ biến ký tín hiệu luyện tập  - 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 3**  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. Từ từ đưa 2 tay qua bên cao thành song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân phải kiễng gót, đá thẳng chân trái song song mặt đất, mặt ngửa theo tay.  2. Hướng lòng bàn tay ra ngoài hạ tay qua bên, tới vị trí song song mặt đất thì gập gối chân phải thành thế ngồi trên cả bàn chân phải, 2 tay đặt chếch trước mũi bàn chân phải khoảng 20cm rộng bằng vai, chân trái thẳng, bàn chân duỗi tỳ sát mặt đất, mắt nhìn thẳng.  3. Dùng sức chân phải đạp duỗi khép chân trái kết hợp tay đẩy đứng dậy 2 tay đưa thành dạng ngang, lòng bàn tay úp, mắt nhìn thẳng.  4. Thực hiện như động tác 1 nhưng đổi chân.  5. Thực hiệ động tác 2 nhưng đổi bên.  6. Như động tác 3 nhưng đổi bên  7. Hai bàn tay đưa lên cao, các ngón tay đan vào nhau, rồi xoay lòng bàn tay lên trên khuỷu tay thẳng, chân trái bước sang trái rộng bằng 2 vai, chân trái gập 90, chân phải phẳng làm căng lườn trái.  8. Rút chân phải về thẳng người giữ nguyên tư thế đạn các ngón tay, gập mình, hạ tay qua trước xuống dưới chân thẳng đầu cúi.  9. Như động tác 7 nhưng đổi bên.  10. Rút chân phải về khuỵu 2 gối thành tư thế ngồi trung bình, giữ đạn các ngón tay hạ tay chống gối.  11. Thẳng chân đưa 2 tay ra trước thành song song lòng bàn tay úp bước chân trái chếch lên bên trái 45 độ “rộng 2 vai”.  Chân trái gập 90 độ, chân phải tiếp đất cả bàn chân đánh tay sang ngang lòng bàn tay ngửa  12. Rút chân trái về 2 tay vỗ vào nhau kết hợp đan móc các ngón tay thành tư thế động tác 10  13. Như động tác 11 nhưng đổi bên.  14. Như động tác 12 nhưng đổi bên.  15. Đứng thẳng nhảy tách chân thành tư thế đứng dang “rộng bằng vai” 2 tay dang ngang lòng bàn tay ngửa.  16. Giữ cố định tay phải, tay trái vung lên cao sang phải song song tay phải, vặn mình đá chân trái, sang phải về phía 2 tay, chân phải gót chân kiễng khi phối hợp đá.  17. Vung tay ngược hướng cũ hạ chân về tư thế động tác 15.  18. Thực hiện như động tác 16 nhưng đổi bên.  19. Về động tác 17  20. Nhảy chụm chân trùng gối 90 độ hạ tay về tư thế chống hông.  21. Nhảy tách chân thành tư thế đứng dang “Rộng bằng vai” 2 tay qua lên cao, chếch chữ V mặt ngửa.  22. Nhảy chụm chân, gập hai tay lên vai bàn tay nắm hờ đặt trên mỏm vai, ngực căng.  23. Nhảy tách chân, đưa tay lên cao chếch chữ V như động tác 21.  24. Nhảy thu chân hạ tay về tư thế đứng nghiêm.  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 4**  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. Nhảy tách dạng chân “Rộng bằng vai” 2 tay vung qua lên cao thành chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau mắt nhìn theo tay.  2. Nhảy chụm chan xoay úp lòng bàn tay hạ qua bên đặt cạnh 2 bàn chân “Cách 20cm” thành tư thế ngồi xổm.  3. Dồn trọng tâm vào hai tay duỗi 2 chân ra sau ép hông thẳng người.  4. Co gập chân trái lên, đặt cách chân phải 1 bước rộng, ngực ép sát đùi trái, ép hông trái.  5. Đồng thời đổi chân, chân trái duỗi chân phải gập trước ép hông phải.  6. Đẩy 2 tay thành tư thế đứng chân trước, chân sau rồi rút chân phải về thành tư thế đứng thẳng.  7. Nhảy tách chân thành đứng dạng “Rộng 2 vai” 2 tay qua bên lên cao, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.  8. Gập mình, tay phải chạm mu bàn chân trái, tay trái lên sau ra sau, gối thẳng mắt nhìn theo tay, phối hợp thở.  9. Ngồi trên chân phải gối trái thẳng, 2 bàn chân tiếp xúc toàn bộ mặt đất, hạ 2 tay, bàn tay đặt trên gối phải.  10. Đạp thẳng gối phải 2 tay chếch chữ V lên cao.  11. Gập mình, tay trái với chạm mu bàn chân phải, tay phải đưa lên cao ra sau, gối thẳng mắt nhìn theo tay phải.  12. Ngồi trên chân trái, gối phải thẳng 2 bàn chân tiếp xúc mặt đất hạ 2 tay, bàn tay đặt trên gối trái.  13. Đạp thẳng chân trái 2 tay vung qua trước lên cao thành chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau mặt ngửa.  14. Nhảy thành đứng chụm chân xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài rồi hạ bên xuống dưới thành đứng thẳng, thân có xu thể đổi về trước.  15. Thẳng người đổ xấp, đưa tay chống đón, gập tay hoãn xung khi tiếp đất, đầu ngửa, duỗi thẳng tay, thẳng đầu.  16. Gập 2 khuỷu tay ngực sát đất, đưa cao chân trái, gỗi mũi bàn chân thẳng, mặt quay sang trái.  17. Hạ chân trái, thẳng tay, thẳng chân.  18. Như 16 nhưng đổi chân, đổi bên  19. Trở về như 17  20. Đạp thu chân thành ngồi rồi đứng dậy.  21. Thả lỏng toàn thân 2 tay vung lên cao thành song song lòng bàn tay hướng vào nhau mặt ngửa, co chân trái lên 90 độ mũi duỗi.  22. Hạ chân, hạ tay xuống thành bắt chéo trước bụng.  23. Như 21 nhưng đổi chân.  24. Hạ chân hạ tay về tư thế chuẩn bị.  **2. Thực hàng luyện tập**  - Nội dung luyện tập 24 động tác thể dục tay không “Bài 3”  - 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 24 động tác thể dục tay không bài 1,2  **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’  03’  4 lần 8 nhịp  01’  01’  01’  10’  01’  10’  20’  08’  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  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  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** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |