**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Nhằm huấn luyện cho chiến sĩ trong trung đội nắm được kỹ thuật vượt cầu độc mộc và hàng cọc luồn lách làm cơ sở vận dụng và rèn luyện thể lực, nâng cao sức khỏe, phục vụ học tập và công tác tại đơn vị

**2. Yêu cầu:**

- Nắm và thực hiện được kỹ thuật vượt cầu độc mộc, hàng cọc luồn lách.

- Phối hợp kỹ thuật xuất phát, vượt rào vướng chân, vượt cầu độc mộc.

- Bảo đảm an toàn trong luyện tập.

**II. NỘI DUNG**

1. Kỹ thuật vượt cầu độc mộc.

2. Kỹ thuật luồn lách hàng cọc.

**III. THỜI GIAN**

- Thời gian toàn bài: 02 giờ

- Thời gian lên lớp: 45 phút

- Thời gian luyện tập: 01 giờ

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

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

- Lên lớp theo đội hình trung đội.

- Luyện tập theo đội hình tiểu đội.

**2. Phương pháp:**

- Cán bộ huấn luyện: Nói và làm động tác mẫu qua 3 bước, làm nhanh, làm chậm, phân tích động tác, làm tổng hợp.

- Người học: Nghe, quan sát, nắm chắc kỹ thuật động tác.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Bãi vật cản K91

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Giáo án đã được phe duyệt, còi, cờ chỉ huy.

**2. Phân đội:**

- Trang phục theo quy định.

- Súng TL AK = 9, cọc vướng chân = 3, đồng hồ, hòm đạn.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN**  **SỐ LẦN** | **TỔ CHỨC – PHƯƠNG PHÁP** |
| **1** | **2** | **3** |
| **PHẦN CHUẨN BỊ**  1. Tập trung đơn vị, chỉnh đốn hàng ngũ, khám súng, báo cáo cấp trên (nếu có).  - Quy định kỷ luật thao trường.  - Quy định ký tín hiệu luyện tập.  - Phổ biến ý định buổi học.  2. Khởi động  a. Khởi động chung: các động tác khởi động chung.  + Tay ngực + Lườn + Đá chân.  + Lưng bụng + Vặn mình, toàn thân, khởi động các khớp.  + Cổ + Vai + Khuỷu tay + Hông.  + Háng + gối + Cổ tay, cổ chân.  b. Khởi động chuyên môn:  - Chạy nhẹ nhàng, chạy nhanh dần.  - Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá gót 2 bên | 20’  5’  5’  10’  2x8 nhịp | Đội hình 2 hàng ngang giá súng  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  Giới thiệu ngắn gọn chính xác. |
| **PHẦN CƠ BẢN**  A. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC  **I. KỸ THUẬT VƯỢT CẦU ĐỘC MỘC**  - Chạy đến cách bậc lên cầu khoảng 80cm dùng chân phải dậm đà bật người lên, chân trái bước lên đặt giữa một bậc, đồng thời tay phải lao súng về trước, khi chân trái chạm mặt bậc bật và co chân phải đặt lên mặt cầu, gối trùng bụng hóp, tiếp tục đưa chân trái lên cầu.  - Chạy trên cầu người hạ thấp trọng tâm bước chạy ngắn, bàn chân đặt chếch sang 2 bên đến cuối cầu nhảy xuống tiếp đất từng chân một và tiếp tục vận động.  ***\* Chú ý:*** Khi lên bậc vào cầu phải nhanh động tác liên tục.  - Tiếp đất bằng cổ bàn chân, gối trùng hoãn sung.  **II. KỸ THUẬT LUỒN LÁCH HÀNG CỌC:**  Vận động đến hàng cọc thứ nhất, người chếch về bên phải hạ thấp trọng tâm chân trái đặt cách cọc 20-30cm, tay trái tỳ giữ cọc, bước chân phải lên trên về phía bên phải mũi chân hướng vào hàng cọc, tay ép sát súng vào thân người, hoặc đưa súng vào trước hướng tiến, ưỡn người lách qua cọc thứ nhất sang trái rút chân trái lên trên về trước phía bên trái, kết hợp kéo vít tay đẩy người lên phía trước mũi bàn chân trái hướng vào hàng cọc, rút chân phải ưỡn người qua cọc thứ 2, sang phải chếch lên trên đồng thời tay phải đưa súng theo mũi chân phải hướng vào hàng cọc, cứ như thế qua các cọc còn lại.  \* Chú ý: Tư thế người phải thấp, kết hợp tay chân để luồn lách nhanh qua cọc.  - Thực hiện qua mỗi cọc 1 bước không để va vào cọc.  B. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP  - Nội dung luyện tập  **1. Kỹ thuật vượt cầu độc mộc:**  - Tập chậm không súng, tập chậm có súng, tập nhanh dần, tập hoàn thiện động tác.  **2. Kỹ thuật luồn lách hàng cọc:**  - Vận động đến hàng cọc thứ nhất tập đi luồn qua hàng cọc không có súng.  - Tập đi chậm có súng luồn qua hàng cọc.  - Tập nhanh dần kỹ thuật động tác.  **3. Tập phát triển thể lực**  Xuất phát vượt rào vướng chân, vượt cầu độc mộc, vượt hàng cọc luồn lách. | 25’  10’  15’  50’  20’  20’  10’ | Đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào bãi vật cản  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  Giảng giải kết hợp chỉ trên từng vật cản.  - Tập xoay vòng theo đội hình nước chảy.  - Xoay vòng giữa các điểm tập, phát hiện sai đâu sửa đấy.  - Thành đội hình nước chảy nối tiếp nhau. |
| **PHẦN KẾT THÚC**  - Hồi tĩnh  + Chạy chậm chuyển sang đi.  + Vừa đi vừa làm động tác thả lỏng hít thở sâu.  - Nhân xét. | 10’ | - Nhân xét ưu khuyết điểm.  - Kiểm tra vật chất huấn luyện. |

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

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích**

Nhằm kiểm tra đánh giá chất lượng ôn luyện của chiến sĩ trong trung đội, làm cơ sở rút kinh nghiệm cho các buổi học sau đạt kết quả tốt hơn.

**2. Yêu cầu:**

- Kiểm tra sâu sát cụ thể.

- Thực hiện đúng động tác, nhanh dứt khoát.

- Đánh giá trung thực khách quan.

**II. NỘI DUNG**

1. Kỹ thuật vượt cầu độc mộc.

2. Kỹ thuật vượt hàng cọc luồn lách.

**III. THỜI GIAN**

15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Kiểm tra theo đội hình trung đội do trung đội trưởng duy trì.

**2. Phương pháp:**

Trung đội trưởng nêu câu hỏi lấy tinh thần xung phong kết hợp chỉ định mỗi tiểu đội 2-3 đồng chí lên thực hiện nội dung kiểm tra.

**V. THÀNH PHẦN:**

Chiến sĩ

**VI. ĐỊA ĐIỂM**

Bãi vật cản K91

**VII. BẢO ĐẢM:**

**1. Cán bộ huấn luyện:** Giáo án đã được phê duyệt, còi, cờ chỉ huy.

**2. Phân đội:** TL AK = 9, cọc vướng chân = 3, đồng hồ, hòm đạn.