**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Huấn luyện cho chiến sĩ nắm được kỹ thuật bê tiếp đạn và vượt tường 1,1m làm cơ sở rèn luyện thể lực nâng cao sức khỏe vận dụng vào quá trình học tập và công tác tại đơn vị.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm và thực hiện được kỹ thuật bê tiếp đạn, vượt tường 1,1m.

- Phối hợp kỹ thuật vượt rào vướng chân, vượt cầu độc mộc và bê tiếp đạn.

- Phối hợp kỹ thuật vượt tường 1,1m luồn lách hàng cọc, vượt hào chống BB.

- Bảo đảm an toàn trong luyện tập.

**II. NỘI DUNG**

1. Kỹ thuật bê tiếp đạn.

2. Kỹ thuật vượt tường 1,1m.

**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, luyện tập theo hướng dẫn của tiểu đội trưởng.

**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 20kg, lựu đạn 10 quả, cờ cắm góc 4.

**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  Phổ biến ngắn gọn, chính xác, đội hình 2 hàng ngang trung đội trưởng hô cho trung đội tập. |
| **PHẦN CƠ BẢN**  A. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC  **I. KỸ THUẬT BÊ TIẾP ĐẠN**  - Khi vận động đến bệ đặt hòm tiếp đạn, chân trái đặt sát thành bệ, chân phải bước chếch sang phải lên trên một bước, mũi bàn chân đặt chếch sang 25 độ so với hướng chạy. Đặt súng lên hòm đạn, súng nằm ngang, hộp tiếp đạn quay về hướng tiến, cúi người, hai tay nắm vào 2 quai (hoặc gờ), hòm đạn nhấc mạnh lên áp thành hòm đạn vào sát bụng, đồng thời chân trái lách lên (qua giữa bệ và chân phải) tiếp tục vận động đến cột giới hạn, vòng sang trái quay lại đặt hòm vào bệ.  - Khi quay lại đến bệ đặt hòm đạn, chân phải đặt sát thành bệ, quay người sang trái, kết hợp xoay hai mũi chân, tay phải cầm súng quay 180 độ tiếp tục vận động lên phía hào chũ U (nếu chân trái đến sát bệ các động tác tương tự nhưng ngược chiều).  **\* Chú ý:**  - Những người thuận tay trái có thể l;àm ngược lại các điểm khác giữ nguyên.  - Súng đặt sát phía trong của hòm đạn, để khi bê toàn bộ ép sát thân người, súng không bị lắc khi chạy.  **II. KỸ THUẬT VƯỢT TƯỜNG 1,1M.**  Có 2 cách vượt:  **1. Vượt có chống 1 tay:**  Vận động đến cách tường khoảng 0,8-1m dùng chân trái dậm đà bật người hơi nghiêng sang trái, bên tay trái chống lên mặt tường bên trái, tay phải lao súng lên đồng thời chân phải co miết nhanh má trong bàn chân đạp trượt trên mặt tường phía bên phải đẩy tay trái nhảy xuống, khi tiếp đất, gối trùng xoay người theo hướng tiến tiếp tục vận động.  **\* Chú ý:**  - Tập trung sức bật vào chân trái để qua tường là chủ yếu.  - Chân trái bật đà xong, co gối nhanh luồn qua.  - Xoay bàn chân trái, kết hợp lực đẩy để người tiến thẳng hướng ngay khi vượt qua tường xuống chạm đất.  **2. Leo qua:**  Hai tay bám lấy mép trên mặt tường nhún đà kết hợp chống 2 tay đẩy người lên cao, chân trái choàng qua và ngồi trên mặt tường, đưa tay trái bám sang mặt tường phía bên trái đùi trái, tay phải giơ súng lên đồng thời nhấc chân phải sang nhanh qua tường nhảy xuống tiếp đất bằng chân trái, tiếp tục tiến.  B. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP  - Nội dung luyện tập  **1. Kỹ thuật bê tiếp hòm đạn:**  - Vận động đến bệ đặt súng, bê hòm đạn, bước lên 3 bước quay lại đặt hòm đạn vào bệ tập chậm đến tập nhanh dần, tập hoàn chỉnh động tác.  **2. Tập vượt tường 1,1m có chống tay:**  - Đứng tại chỗ chống 2 tay lên mặt tường nhảy lên mặt tường thực hiện động tác chống chân trái và tay phải, co chân trái luồn dưới chân phải và nhảy xuống.  - Chạy 3 bước nhảy lên mặt tường thực hiện động tác nhảy qua có chống 1 tay.  Chạy lấy đà thục hiện động tác vượt hoàn chỉnh.  **3. Ôn bài 1 và bài 2**  a. Xuất phát vượt rào vướng chân, vượt cầu đọc mộc.  b. Luồn lách hàng cọc, vượt rào chống BB.  c. Tập thể lực:  Xuất phát vượt rào vướng chân, cầu độc mộc chạy qua khu tiếp đạn, vòng sau hào chữ U vượt tường 1,1m hàng cọc luồn lách, hào chống BB. | 25’  10’  15’  50’  20’  20’  10’ | Đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào bãi vật cản.  Giới thiệu chính xác ngắn gọn.  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  Giảng giải kết hợp chỉ trên từng vật cản.  - Tiểu đội trưởng duy trì tiểu đội luyện tập.  - Tập xoay vòng theo đội hình nước chảy.  - Tập liên tục, phát hiện sai đâu sửa đấy xong tiếp tục tập.  - Tập hết thời gian xoay vòng đổi tập. |
| **PHẦN KẾT THÚC**  - Hồi tĩnh  + Chạy chậm chuyển sang đi.  + Vừa đi vừa làm động tác thả lỏng hít thở sâu.  - Nhân xét. | 10’ | Thành vòng tròn quanh bãi tập thực hiện theo khẩu lệnh của chỉ huy. Nhận xét ưu khuyết điểm, biểu dương người tập tốt.  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 bê tiếp đạn.

2. Kỹ thuật vượt tường 1,1m

**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, cờ cắm 4 góc, hòm đạn 20kg, lựu đạn 10 quả, đồng hồ.