**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Huấn luyện cho chiến sĩ nắm được kỹ thuật vượt vật cản K91, hoàn thiện kỹ năng vượt vật cản K91, làm cơ sở rèn luyện thể lực phục vụ cho huấn luyện công tác tại đơn vị.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm chắc kỹ thuật vượt qua các vật cản.

- Bảo đảm an toàn trong luyện tập.

**II. NỘI DUNG**

Vượt tổng hợp vật cản K91.

**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 do tiểu đội trưởng trục tiếp duy trì.

**2. Phương pháp:**

- Cán bộ huấn luyện: Giảng giải phân tích kết hợp làm mẫu động tác.

- 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, 1 cờ lệnh, 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  - Chạy qua rào vướng chân, qua cầu độc mộc, qua khu tiếp đạn, qua hào chữ U, qua tường 1,1m, luồn lách hàng cọc, hào chống BB. | 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.  Vượt tay không theo đội hình nước chảy. |
| **PHẦN CƠ BẢN**  I. TẬP PHÂN ĐOẠN 1:  - Xuất phát vượt rào vướng chân, vượt cầu độc mộc bê tiếp đạn nhảy xuống hào chữ U, chạy vòng bên phải về vị trí chuẩn bị xuất phát.  II. TẬP PHẬN ĐOẠN 2:  Nhảy xuống từ thành sau hào chữ U, thực hiện động tác ném lựu đạn, vượt lên khỏi hào, vượt tường 1,1m luồn lách hàng cọc, vượt hào chống BB, vượt đoạn chạy tốc độ và về đích, chạy vòng bên phải về phía hào chữ U (vị trí đứng chuẩn bị nhảy xuống).  III. TẬP TỔNG HỢP  Xuất phát vượt rào vướng chân, vượt cầu độc mộc, bê tiếp đạn, vượt hào chữ U và ném lựu đạn trúng đích, vượt tường 1,1m, luồn lách hàng cọc, vượt hào chống BB, vượt đoạn chạy tốc độ và về đích.  **TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**  - Nội dung  Luyện tập tổng hợp  Chạy hết phân đoạn 1 nối tiếp phân đoạn 2 và về đích | 25’  10’  10’  5’  50’ | Đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào bãi vật cản, tập cuốn chiếu từng người vào tập có người bảo hiểm.  0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0  Luyện tập theo đội hình tiểu đội.  Tập theo đội hình cuốn chiếu. |
| **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**

Luyện tập tổng hợp.

**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.