**Bài 5: ĐỘNG TÁC QUAY TRONG KHI ĐI**

**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:** Huấn luyện cán bộ, chiến sĩ làm đúng động tác đổi hướng trong khi đi, để đảm bảo chuyển đội hình trong khi đi được nhanh chóng, thống nhất, trật tự, làm cơ sở trong vận dụng trong học tập.

**2. Yêu cầu:**

- Hiểu rõ ý nghĩa của động tác, thực hiện động tác phải đúng dứt khoát.

- Đội hình phải giữ được hàng ngũ không xộc xệch.

**II. NỘI DUNG**

1. Động tác quay bên phải, bên trái.

2. Động tác quay nửa bên phải, bên trái.

3. Động tác quay đằng sau.

(trọng tâm nội dung 1,3)

**III. THỜI GIAN**

- Tổng thời gian: 01 giờ (được phân chia cụ thể như sau)

+ Thời gian lên lớp: 15 phút

+ Thời gian ôn luyện: 30 phút

+ Thời gian kiểm tra: 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

- Lên lớp: Lấy đội hình trung đội để huấn luyện. Do trung đội trưởng trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn tổ chức luyện tập.

- Luyện tập: Lấy đơn vị tiểu đội do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập. Trung đội trưởng hướng dẫn điều hành tập chung.

**2. Phương pháp:**

- Cán bộ huấn luyện

+ Khi lên lớp kết hợp giảng giải và làm mẫu động tác. Động tác mẫu phải chuẩn xác, dứt khoát tiến hành qua 3 bước: Làm nhanh – Vừa nói vừa làm – Làm tổng hợp cử động, động tác.

+Khi hướng dẫn luyện tập làm động tác mẫu về phương pháp luyện tập và sửa tập. Tập trung vào bước 2 (từng người luyện tập), bước 3 (từng tổ, nhóm luyện tập).

+ Phân đội

- Bước 1: Từng người tự nghiên cứu.

- Bước 2: Từng người tự luyện tập.

- Bước 3: Tổ luyện tập.

- Bước 4: Tiểu đội luyện tập.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

Tại sân huấn luyện điều lệnh đội ngũ của đơn vị.

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Tài liệu:

+ Điều lệnh: Đội ngũ QĐNDVN\_2008

+ Huấn luyện ĐLĐN\_NXB QĐND\_2009

+ Điều lệnh sửa đổi năm 2011.

+ Giáo án đã được phê duyệt.

**2. Phân đội:** Trang phục theo đúng quy định.

**3. Bồi dưỡng cán bộ:** Kế hoạch bồi dưỡng cán bộ.

**4. Sinh hoạt và cổ động thao trường:** Sách báo, nước uống.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**I. NỘI DUNG**

**ĐỘNG TÁC QUAY TRONG KHI ĐI**

\* Ý nghĩa: Để đổi hướng trong khi đi đúng hướng, trật tự theo ý định của người chỉ huy.

**1. Động tác quay bên phải trong khi đi**

- Khẩu lệnh “Quay bên phải – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh; “quay bên phải” là dự lệnh, “BƯỚC” là động lệnh.

Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân phải.

- Động tác: khi nghe dứt động lệnh “BƯỚC” làm 2 cử động

+ Cử động 1: Chân trái bước lên 1 bước, mũi bàn chân hướng tiến.

+ Cử động 2: Dùng mũi bàn chân trái làm trụ, kết hợp với sức toàn thân quay người sang phải 90 độ, đồng thời chân phải bước lên tiếp tục đi theo hướng mới.

**2. Động tác quay bên trái trong khi đi**

- Khẩu lệnh: “Quay bên trái – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh; “quay bên trái” là dự lệnh “BƯỚC” là động lệnh.

+ Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân trái.

- Động tác: khi nghe dứt động lệnh “BƯỚC” làm 2 cử động.

+ Cử động 1: Chân phải bước lên 1 bước, mũi bàn chân thẳng hướng tiến.

+ Cử động 2: Dùng mũi bàn chân làm trụ, kết hợp với sức toàn thân quay người sang trái 90 độ, đồng thời chân trái bước lên tiếp theo hướng mới.

**3. Động tác quay nửa bên phải (trái) trong khi đi.**

- Khẩu lệnh: “Quay nửa bên phải (trái) – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh; “Quay nửa bên phải (trái)” là dự lệnh “BƯỚC” là động lệnh.

- Động tác: khi nghe dứt động lệnh “BƯỚC” làm 2 cử động như động tác quay bên phải (trái). Chỉ khác góc độ quay bên phải (trái) là 450.

**4. Động tác quay đằng sau trong khi đi**

- Khẩu lệnh: “Quay đằng sau – BƯỚC” có dự lệnh và động lệnh; “quay đằng sau” là dự lệnh “BƯỚC” là động lệnh.

+ Người chỉ huy hô dự và động lệnh đều rơi vào chân trái.

- Động tác: khi nghe dứt động lệnh “BƯỚC” làm 3 cử động

+ Cử động 1: Chân phải bước lên ½ bước, mũi bàn chân chếch sang trái, tay trái đánh ra trước, tay phải đánh về sau.

+ Cử động 2: Dùng hai mũi bàn chân làm trụ kết hợp với sức toàn thân quay người về bên trái ra đằng sau 1800, hai chân thẳng. Đồng thời tay phải đánh ra trước, tay trái đánh về sau.

+ Cử động 3: Chân phải bước lên tiếp tục đi theo hướng mới.

**\* Những điểm chú ý:**

- Quay về bên nào thì hô dự lệnh và động lệnh đều rơi vào chân bên ấy.

- Quay đúng hướng, chân, tay phối hợp nhịp nhàng người không nghiêng ngả.

**II. HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP**

**1. NỘI DUNG LUYỆN TẬP**

- Động tác quay bên phải, bên trái.

- Động tác quay nửa bên phải, bên trái.

- Động tác quay đằng sau.

**2. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP**

Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập. Trung đội trưởng hướng dẫn chỉ huy điều hành luyện tập chung.

**3. PHƯƠNG PHÁP**

- Bước 1: Từng người tự nghiên cứu:

+ Từng người tự làm động tác, vừa làm vừa nghiên cứu nắm được ý nghĩa, khẩu lệnh và tập chậm từng cử động của động tác. Chỗ nào chưa rõ hỏi người bên cạnh hoặc đề nghị tiểu đội trưởng hướng dẫn lại.

+ Thời gian: 05 phút.

- Bước 2: Từng người tự luyện tập.

+ Từng người tự hô, tự tập luyện theo 3 phân đoạn

Phân đoạn 1: Tập chậm

Động tác quay bên phải trong khi đi dứt động lệnh làm chậm động tác theo thứ tự: hô cử động 1 sau đó làm hết cử động 1, hô tiếp cử động 2 sau đó làm hết cử động 2.

Các động tác quay bên trái, quay nửa bên phải, nửa bên trái, quay đằng sau trong khi đi phương pháp tập tương tự.

Phân đoạn 2: Tập nhanh dần động tác

Động tác quay bên phải trong khi đi dứt động lệnh làm chậm động tác theo thứ tự: hô “một” sau đó làm hết cử động 1, hô tiếp “hai” sau đó làm hết cử động 2.

Các động tác quay bên trái, quay nửa bên phải, nửa bên trái, quay đằng sau trong khi đi phương pháp tập tương tự.

Phân đoạn 3: Tập tổng hợp động tác

Dứt động lệnh của động tác nào, thực hiện hoàn chỉnh động tác đó. Liên kết các động tác theo tuần tự: Quay bên phải (trái) – Quay nửa bên phải (nửa bên trái) – Quay đằng sau trong khi đi.

+ Thời gian: 10 phút

- Bước 3: Tổ luyện tập:

+ Tập tuần tự theo các phân đoạn giống như bước 2. Chỉ khác từng người trong tổ thay nhau hô tập và sửa tập cho tổ. Bước đầu tập chậm từng cử động của động tác, sau đó tập nhanh dần, tập tổng hợp. Phân đội rèn tính hợp đồng thống nhất trong tổ.

+ Thời gian: 10 phút

- Bước 4: Tiểu đội luyện tập:

+ Tiểu đội trưởng tập trung tiểu đội thành 1 hàng ngang hô tập đồng thời uốn nắn, sửa tập cho chiến sĩ. Tập nhanh dần và tập tổng hợp.

+ Thời gian: 05 phút

**4. PHƯƠNG PHÁP SỬA TẬP**

- Dùng khẩu lệnh và động tác mẫu để sửa, không dùng tay trực tiếp sửa cho người học. Thực hiện sai đâu sửa đấy, sai ít sửa trực tiếp; sai phổ biến tập trung để thống nhất lại.

**5. ĐỊA ĐIỂM, HƯỚNG TẬP**

- Sân tập điều lệnh của đơn vị.

**6. KÝ TÍN HIỆU CHỈ HUY, ĐIỀU HÀNH HUẤN LUYỆN:**

Sử dụng tín hiệu còi kết hợp với khẩu lệnh.

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

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

- Nhằm đánh giá kết quả nhận thức thực hành động tác, củng cố kiến thức, bản lĩnh của bộ đội. Vận dụng vào học tập, công tác rút kinh nghiệm để nâng cao chất lượng các nội dung tiếp theo

**2. Yêu cầu:**

- Nghiêm túc, khách quan, trung thực phản ánh đúng chất lượng dạy và học.

**II. NỘI DUNG**

1. Động tác quay bên phải, bên trái.

2. Động tác quay nửa bên phải, bên trái.

3. Động tác quay đằng sau.

**III. THỜI GIAN: 15 phút**

**IV. TỔ CHỨC, PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Lấy đội hình trung đội để kiểm tra. Do trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra các chiến sĩ của tiểu đội.

**2. Phương pháp**

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

- Sau khi kiểm tra kịp thời nhận xét rút kinh nghiệm kịp thời thống nhất các nội dung còn yếu đề ra biên pháp luyện tập tiếp theo.

**V. THÀNH PHẦN ĐỐI TƯỢNG KIỂM TRA**

- Toàn bộ chiến sĩ trong trung đội tập trung vào số chiến sĩ còn yếu và thực hành động tác.

**VI. ĐỊA ĐIỂM:**

- Sân huấn luyện điều lệnh của đơn vị.

**VII. BẢO ĐẢM:**

- Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra.