**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: 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 4: 24 động tác thể dục tay không.

Ôn bài 1,2,3: 24 động tác thể dục tay không.

**III. THỜI GIAN**

- Thời gian toàn bài: 01 giờ

- Thời gian lên lớp: 20 phút

- Thời gian luyện tập: 30 phút

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyến: 10 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).  **b. Phổ biến quy định thao trường.**  Trong quá trình giải lao không vào khu vực nhà ở làm ảnh hưởng nội vụ.  Thực hiện quy định 3 bước đi, 5 bước chạy, đi vệ sinh vào khu vực vệ sinh của đơn vị.  + Quy định an toàn buổi học.  **c. Phổ biến ký tín hiệu luyện tập**  - Bắt đầu tập: 1 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh “Bắt đầu tập”.  - Dừng tập: 2 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh dùng tập  - Thôi tập: 3 hồi còi dài kết hợp khẩu lệnh thôi tập.  **d. Phổ biến ý định luyện tập**  + Nêu tên bài và thời gian  + Nêu mục đích yêu cầu  + Nêu nội dung  + Nêu thời gian  + Nêu tổ chức phương pháp  **2. Khởi động**  **a. Khởi động chung**  \* Chạy tại chỗ: chạy đá cao gót chân, nâng cao đùi.  \* 6 động tác khởi động chung: tay vai, tay ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, chân, toàn thân.  \* Khởi động các khớp: xoay cá khớp cổ, tay, khuỷu, hông, hang, gối, cổ tay cổ chân kết hợp.  \* Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang  **b. Khởi động chuyên môn**  \* Bật tại chỗ  \* Gập bụng  **PHẦN CƠ BẢN**  **1. Huấn luyện nội dung mới**  **a. Khái niệm về huấn luyện võ trong huấn luyện thể lực**  Sức mạnh chiến đấu của Quân đội thể hiện trình độ chiến thuật thành thạo, thể lực tốt và kỷ luật nghiêm minh, tinh thần ý trí của mỗi cá nhân, tập thể để hoàn thành nhiệm vụ.  Võ thuật giữ một vị trí quan trọng trong rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  b. Yêu cầu  Nắm chắc động tác cơ bản, hiểu rõ ý nghĩa tác dụng của từng động tác.  Tích cực luyện tập ôn luyện nắm chắc nội dung, động tác.  c. Quy định bảo đảm an toàn  Phải khởi động ccas khớp  Khi luyện tập nếu bị tai nạn, đau nhức phải dùng dầu xoa.  d. Kỹ thuật động tác  \* Tư thế chuẩn bị: Đang ở tư thế đứng nghiêm nghe dứt khẩu lệnh, lấy hai gót chân làm trụ khép mũi bàn chân vào sát nhau nắm tay co ngang thắt lưng.  1. Gạt phải:  - Tác dụng: Gạt đỡ khi bị đấm vào ngực  + Động tác: Chân phải bước lên trên một bước ngắn, thân người trên xoay nửa bên trái, hạ thấp thân người thành tư thế (chảo mã tấn) tay phải gạt, tay trái co ngang thắt lưng.  2. Gạt trái  - Tác dụng: Gạt đỡ khi bị đấm vào ngực trái  - ĐỘng tác: Như động tác một chỉ khác làm đối xứng.  3. Kéo tay gạt chân đấm thẳng  - Tác dụng: Dùng tay giật ngã đối phương.  - Động tác: Dùng tay trái vít tay đối phương xuống co về thắt lưng, chân trái làm trụ, đưa chân phải gạt trước về sau đồng thời tay phải đấm thẳng, người chuyển về tư thế (đinh tấn).  4. Quay đằng sau:  - Tác dụng: Quay đằng sau đứng thế.  - Động tác: Chân trái bước lên quay đằng sau, tay trái vung 1 vòng đặt trên đầu, tay trái vòng xuống che hạ bộ.  5. Luồn tránh khi bị đấm vào mặt  - Động tác: Hạ thấp người chân trái bước chếch sang trái một bước dài, tay trái gạt từ dưới lên đầu tay phải đặt dọc theo đùi phải.  6. Đánh hạ bộ  - Tác dụng: Đánh hạ bộ chuyển thế đánh tiếp.  - Động tác: Tay phải đấm thẳng về trước (ngang hạ bộ) tay trái co về ngang thắt lưng, mặt hướng sang phải.  7. Đạp gối:  - Tác dụng: Đạp gối hoặc kheo chân đối phương.  - Động tác: Đạp sang bên phải chuyển trọng tấn sang phải thành tư thế người thấp chân trái duỗi thẳng thành thế (Bại mã tấn), tay phải ở phần chính đầu, tay trái đặt dọc theo đùi, mặt quay sang phải.  8. Thế đứng  - Tác dụng: Chuẩn bị đánh tiếp.  - Động tác: Bật người lên kéo chân trái về đồng thời quay người sang trái đứng thế (Bại mã tấn) nắm tay ngang thắt lưng, bàn tay phải mở che trước ngực.  9. Gạt phải:  - Tác dụng: Như động tác 1.  10. Khóa tay quật ngã xấp:  - Tác dụng: Vừa đỡ thấp vừa khóa tay quật đối phương ngã xấp.  - Động tác: Tay trái đặt xuống, tay phải chặt xuống, đồng thời chân trái về sau, xoay người vế sau ngồi xổm trên gót chân trái, cánh tay phải duỗi thẳng, nắm tay úp, tay trái co ngang thắt lưng.  11. Đấm gáy:  - Tác dụng: Đấm gáy khi đối phương ngã xấp.  - ĐỘng tác: Tay phải đấm thẳng xuống đất, tay trái co về thắt lưng, người giữ nguyên tư thế ngồi xổm.  12. Đứng thế (Như động tác 8)  13. Gạt trái đấm thẳng.  - Tác dụng: Gạt đỡ đấm thẳng  - Động tác: Tay trái gạt, chân trái bước lên, tay phải đấm thẳng vào mặt, ngực đối phương, người chuyển sang đinh tấn.  14. Đánh nghiêng kheo  - Động tác: Chân phải bước lên chếch sang phải hạ thấp người, tay trái úp (giữ cổ chân) dùng cẳng tay phải đánh vòng sang trái (ngang kheo chân).  15. Bắt chân chuẩn bị:  - ĐỘng tác: Bước chân trái lên ngang chân phải, tay nắm ngửa sát nhau, co đùi vuông góc mũi chân trúc xuống, mắt nhìn chếch xuống đất.  16. Đạp hạ bộ:  - Động tác: Hai tay kéo chân đối phương lên đồng thời nghiêng bàn chân phải đạp vào hạ bộ đối phương.  \* Động tác kết thúc: Trở về tư thế ban đầu.  **2. Thực hành luyện tập**  \* Nội dung luyện tập: 16 động tác võ thể dục.  \* Thời gian:  \* Tổ chức, phương pháp:  - Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at trực tiếp duy trì, bt duy trì chung.  - Phương pháp:  + 05 phút đầu cá nhân tự nghiên cứu.  + 10 phút tiếp theo cá nhân tự luyện tập.  +…. Phút còn lại tiểu đội luyện tập.  \* Địa điểm: + aBB1:………………….  + aBB2:………………….  + aBB3:………………….  \* Kí tín hiệu luyện tập: Như đã phổ biến  b. Duy trì luyện tập.  **3. Ôn nội dung bài cũ**  24 động tác thể dục tay không bài 3,4.  **4. Kiểm tra kết quả luyện tập**  **5. Tập phát triển thể lực**  Chống đẩy tại chỗ  **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’  01’  01’  4 lần 8 nhịp  20’  08’  05’  02’  03’  02’ | - bt tập trung đơn vị, kiểm tra quân số, vật chất, báo cáo cấp trên (nếu có).  Trung đội trưởng phổ biến quy định vệ sinh thao trường bãi tập. Đội hình 3 hàng ngang.  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Trung đội trưởng dùng còi kết hợp khẩu lệnh phổ biến kí tín hiệu luyện tập. Đội hình 3 hàng ngang.  Trung đội trưởng phổ biến ý định huấn luyện. Đội hình 3 hàng ngang.  Trung đội trưởng duy trì trung đội khởi động. Đội hình trung đội 3 hàng ngang.  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - Trung đội trưởng giảng giải phân tích có thể lấy ví dụ để chứng minh  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Trung đội trưởng giảng giải làm mẫu động tác qua 3 bước.  Bước 1: Làm nhanh  Bước 2: Làm chậm phân tích  Bước 3: Làm tổng hợp  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.  Trung đội trưởng duy trì trung đội luyện tập, quan sát sửa sai, sai ít sửa riêng, sai nhiều sửa tập chung  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Trung đội trưởng nêu nội dung kiểm tra lấy tinh thần xung phong hoặc gọi bất kỳ mỗi a từ 2-3 chiến sĩ thực hiện nội dung. Trung đội trưởng quan sát nhận xét đánh giá kết quả.  Trung đội trưởng duy trì trung đội thả lỏng hồi tĩnh. Đội hình 2 hàng ngang đối mặt  Trung đội trưởng nhận xét rút kinh nghiệm buổi học. Phổ biến kế hoạch buổi học sau và chuyển nội dung. Đội hỉnh 3 hàng ngang. |

**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.