**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Huấn luyện cho chiến sĩ nắm được kỹ thuật vượt hào chữ U, kỹ thuật ném lựu đạn xa trúng đích, vượt đoạn chạy tốc độ và về đích, làm cơ sở vận dụng vào việc rèn luyện thể lực nâng cao sức khỏe đáp ứng yêu cầu học tập công tác tại đơn vị.

**2. Yêu cầu:**

- Nắm và thực hiện được kỹ thuật vượt hào chữ U, ném lựu đạn trúng đích, vượt đoạn chạy tốc độ về đích.

- Phối hợp kỹ thuật xuất phát vượt rào vướng chân, cầu độc mộc, bê tiếp đạn vượt hào chữ U.

- Bảo đảm an toàn trong luyện tập.

**II. NỘI DUNG**

1. Kỹ thuật vượt hào chữ U và ném lựu đạn trúng đích.

2. Kỹ thuật vượt đoạn chạy tốc độ và về đích.

**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: 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, 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 | 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 VƯỢT RÀO CHỮ U VÀ NÉM LỰU ĐẠN TRÚNG ĐÍCH**  **1. Nhảy xuống hào: Có 2 cách**  a. Cách 1: Vận động đến sát mép hào (ngách xuống) hạ thấp người, trùng gối, nhảy xuống chân trước, chân sau, tay cầm súng hơi thu vào trong và đưa về trước lên trên.  b. Cách 2: Vận động đến sát mép hào hạ thấp người ngồi xổm, chân phải sat mép hào, tay trái đưa lên phía trước khoảng 50-60cm bám vào thành hào bên trái (bốn ngón con bám trên mặt thành hào, ngón cái chúc xuống dưới, bám vào gờ trong thành hào) chân trái bước lên buông thong chân phải nhún đà đồng thời đẩy tay trái nhảy xuống hào, khi tiếp đất gối trái trùng chân phải theo đà bước lên 1 bước, tay phải thu súng dọc theo thân người, và đưa súng về trước lên trên.  **2. Vận động trong hào:**  Người luôn ở tư thế thấp vain gang mặt hào khéo léo lách qua các ngách hào.  ***\* Chú ý:*** Khống chế súng không để súng va đập vào thành hào.  **3. Lên khỏi hào:**  Khi lựu đạn rời khỏi tay đưa tay về trước theo cùng chiều ném, bám vào ngay mép thành hào bên phải chân trái ở nguyên vị trí, chân phải bước lên co gối cao đặt bàn chân vào bậc lên, kết hợp lực đẩy của tay và chân đẩy người lên cao, chân trái co lên đặt bàn chân vào mặt hào ngách lên, đồng thời chuyển súng sang tay phải co chân phải lên tiếp tục vận động.  **4. Ném lựu đạn trúng đích**  - Vận động đến ngách lên chuyển súng sang tay trái chân trái bước sát vào thành bậc lên chân phải cách 1 bước vừa phải, tay phải lấy lựu đạn ở thành hào bên phải nắm gọn lựu đạn vào trong lòng bàn tay nhưng hơi lên trên về đốt thứ 3 của ngón tay, bộ phận gây nổ hướng lên trên.  Đưa lựu đạn qua đầu về sau thành hình vòng cung, dồn trọng tâm ra sau đạp chân kết hợp đẩy hông ném lựu đạn về khu vực mục tiêu.  ***\* Chú ý:*** Phải ném cầu vồng góc độ từ 45 độ trở lên lựu đạn mới dễ dàng trúng mục tiêu.  **II. KỸ THUẬT VƯỢT ĐOẠN CHẠY TỐC ĐỘ VÀ VỀ ĐÍCH.**  Sau khi vượt hào chống BB, chạy chếch về cột giới hạn thứ nhất, khi chân trái cách cột 1 bước tay trái nắm vào cột chân phải bước lên 1 bước ngắn hướng mũi chân sang trái, hạ thấp trọng tâm đồng thời rút chân trái bước sang trái 1 bước ngắn bước chân phải vòng rộng qua bên phải đồng thời vít tay trái kéo người về trước rút chân trái lên tiếp tục chạy lao về cột giới hạn thứ 2, vòng qua cột giới hạn thứ 2 như kỹ thuật vòng qua cột giới hạn thứ nhất, sau đó tăng tốc độ rút về đích. Kỹ thuật đánh đích giống như đánh đích của chạy ngắn trong điền kinh.  \* Chú ý: Phải kết hợp chân tay để xoay người nhanh khi vòng qua cột.  Tận dụng tốc độ tối đa để vượt cả đi lẫn về.  Qua đích giảm tốc độ dần mới dừng lại, không dừng lại đột ngột.  B. TỔ CHỨC LUYỆN TẬP  - Nội dung luyện tập  **1. Kỹ thuật vượt hào chữ U và ném lựu đạn trúng đích:**  - Vận động đến hào làm động tác xuống hào và vận động trong hào, tập chậm không súng kết hợp ném lựu đạn trúng khu vực mục tiêu.  - Tập chậm có súng động tác xuống hào vận động trong hào và ném lựu đạn, tập nhanh dần đến thuần thục.  **2. Kỹ thuật vượt đoạn chạy tốc độ và về đích**  - Vượt qua hào chống BB tập chậm động tác vòng qua cọc giới hạn, tập không súng.  - Tập chậm có súng động tác vòng qua cột giới hạn, tập nhanh dần đến thuần thục kỹ thuật vòng qua cột giới hạn.  - Tập động tác về đích và đánh đích. | 25’  10’  15’  10’  50’  30’ | 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.  Giảng giải kết hợp chỉ trên từng vật cản.  - Thành đội hình nước chảy tập theo khẩu lệnh của tiểu đội trưởng, phát hiện sai sót dừng tập sửa 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 vượt hào chữ U và ném lựu đạn trúng đích.

2. Kỹ thuật vượt đoạn chạy tốc độ và về đích.

**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.