BUỔI 9 ĐẾN 14 : ÔN TẬP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI ẾCH

**Phần một : Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

I : MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1: Mục đích :**

Nhằm huấn luyện cho cán bộ, chến sĩ trong trung đội nắm được ý nghĩa động tác, ý nghĩa tác dụng của động tác bơi ếch làm cơ sở huấn luyện học tập tại đơn vị, nâng cao thể lực vận dụng trong quá trình diễn tập vượt sông suối sau này.

**2 : Yêu cầu**

**-** Phối hợp động tác tay, chân, thở nhịp nhàng

**-** Học tập phải sát với điều kiện thực tế

**-** Tích cực tự giác học tập thuần thục kĩ thuật bơi ếch

**-** Chấp hành nghiêm kỉ luật, bảo đảm an toàn tuyệt đối cho huấn luyện

II : NỘI DUNG

- Phối hợp kĩ thuật chân, tay , thở

- Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch

III : THỜI GIAN

- Thời gian toàn bài: 2 giờ

* Thời gian lên lớp: 30 phút
* Thời gian ôn luyện:1 giờ 15 phút
* Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyện: 15 phút

IV : TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. **: Tổ chức :**

**-** Lên lớp theo đội hình trung đội hai hang ngang, trung đội trưởng lên lớp luyện tập theo đội hình tiểu đội do tiểu đội trưởng duy trì và sửa tập.

1. **: Phương pháp :**

**-** Người dạy giảng giải và phân tích kết hợp động tác mẫu làm qua 3 bước: làm nhanh khái quát động tác, làm chậm phân tích, làm tổng hợp.

- Người học nghe quan sát nắm chắc động tác mẫu

**V,ĐỊA ĐIỂM**

Tại bể bơi trung đoàn.

**VI,BẢO ĐẢM**

- Người dạy: giáo án, tài liệu huấn luyện bơi của CỤC QUÂN HUẤN/BTTM ban hành năm 1996

- Người học: có đầy đủ trang bị để học

- Trang phục: đầy đủ theo quy định của nội dung bơi

- Dụng cụ: còi, đồng hồ bấm giây, phao bơi, dụng cụ cứu đuối ( sào cứu đuối., dây thừng, thuyền, áo bơi )

**Phần hai : THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG**  **1** | **THỜI GIAN SỐ LẦN**  **2** | **TỔ CHỨC – PHƯƠNG PHÁP**  **3** |
| **I.PHẦN CHUẨN BỊ:**  **Tập hợp đơn vị phổ biến nhiệm vụ yêu cầu**  \* Khởi động  - Khời động chung  - Chạy nhanh dần đều chuyển đị bộ và làm các động tác phát triển chung.  - Khởi động các khớp: khớp cổ, vai, cẳng tay, khuỷu tay,hông,gối, khớp cổ chân cổ tay kết hợp, bật ưỡn thân.  - Khởi động chuyên môn  + Tập các động tác bổ trợ tay ếch  + Tập động tác bổ trợ chân ếch  + Tập động tác thở  +Tập động tác phối hợp chân tay và thở  **II. PHẦN CƠ BẢN :**  **1 Huấn luyện kỹ thuật động tác.**  **Giới thiệu nội dung mới.**  **-** Kỹ thuật bơi ếch  **-** Hướng dẫn cách tập luyện  ( Nêu tên các bài tập )  **b. Tổ chức tập luyện**  **-** Bài tập trên cạn:  + Tập luyện động tác chân ếch  + Tập luyện động tác tay ếch  + Tập động tác phối hợp quạt tay và thở  - Tập động tác phối hợp chân, tay ếch    - Bài tập dưới nước:  +Khởi động dưới nước, bơi tự do  + Đạp lướt ếch  + Tại chỗ tập động tác chân, tay phối hợp thở  + Di chuyển tập tay kết hợp thở  + Bơi phối hợp 3 chu kì 1 lần thở  - Bơi phối hợp chân tay và thở  - Kiểm tra  + Nhóm bơi yếu:  Tại chỗ ôn động tác tay và kết hợp thở    - Trò chơi: thi nhìn thở lâu trong nước  **2.** **Kiểm tra khả năng tiếp thu kỹ thuật động tác**  **3.** **Tập phát triển thể lực**  **III : PHẦN KẾT THÚC**  **1, Thả lỏng hồi tĩnh**  Thở ra thở vào trong nước đối với nhóm chưa biết bơi  Gĩu chân tay  **2, Nhận xét**  - Thay quần áo, tập hợp  - Nhận xét khả năng tiếp thu của bộ đội  - Tinh thần luyện tập, ý thức tổ chức kỉ luật  - Thu dọn vật chất | 4’    12’  6’    2 x 15 lần    2 x 15 lần    2 x 15 lần    3 x 13 lần      8’    5’  2 x 15 lần  5’  2 x 15 lần    5’  2 x 15 lần    12’  2 x 20 lần    3’  5’  2 x 30 m  5’  2 x 20 m  5’  2 x 20 lượt    5’  4 x 25 m  7’  4 x 25m  8’  2 x 100 m  100m  5’  2 x 20 lần    3’  6 x 15 m    2 x 15 lần | 0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  Đội hình ngang kiểm tra quân số báo cáo  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - Đội hình hang ngang tập theo nhịp hô.  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0  - Đội hình hang ngang tập theo nhịp hô  - Đừng 2 chân hơi cúi ưng, 2 tay thẳng trước ngực, 1 chân duỗi thẳng phía sau, chống mũi chân tập theo nhịp hô: 1 tay tỳ nước ngẩng cao đầu thở vào; 2 tay quạt nước đầu cúi, 3-4 thu tay đồng thời co chân, tay duỗi chân đạp khép  - Giảng giải phân tích ngắn gọn đầy đủ dễ hiểu  - Làm động tác mẫu qua 3 bước: làm nhanh khái quát, làm chậm phân tích, làm tổng hợp.  - Phổ biến tổ chức và phương pháp tập  - Người tập ngồi 2 tay chống sau vai  - Tập theo nhip hô: 1 co chân; 2 bẻ chân; 3-4 đạp khép chân  - Tập xen kẽ 1 lần tập chân, 1 lần tập tay  - Người tập đứng cúi ưng tập theo nhịp hô: 1 tỳ nước; 2 quạt nước; 3-4 thu và duỗi tay  -Đứng cúi lưng tập theo nhịp hô 1 tách tay tỳ nước ngẩng cổ thở vào; 2 quạt nước cúi đầu; 3-4 thu và      - Đội hình hang ngang đứng 2 chân rộng bằng vai và 2 chân mở rộng bằng vai tập theo nhịp hô: 1 tay tỳ nước, 2 tay quạt nước, 3-4 tay thu đồng thời khép gối, tay duỗi đồng  duỗi tay kết hợp thở ra, tập chậm chú ý phương hướng quạt nước  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0    - Đội hình hàng ngang đứng 2 chân rộng bằng vai va 2 chân mở rộng bằng vai tập theo nhịp hô: 1 tay thu đồng thời đứng lên  - Chia nhóm tập  +Bơi chậm 30m, thở sâu trong nước  - Đứng nước ngang bụng, 2 người đứng 2 bên, 2 tay tạo thành giá ngang bụng người tập, tập luân phiên  0 0  0 0  0 0  0 0  0 0  -Đứng nơi nước ngang bụng cúi lưng đi hàng dọc dãn cách 1,5m  -Tập nhóm 4-6 người 1 đợt, bơi chậm, chú ý hiệu lực của từng chu kì, không vôi hoặc thở liên tục  - Kiểm tra bơi không tính thời gian  - Bơi phối hợp chậm tùng chu kì tay tỳ quạt nước, chân thẳng thu tay co chân duỗi tay đạp khép chân, bơi xong nghỉ 2 phút  - Tập theo nhịp hô, tập chậm và sửa sai  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0    - Đội hình hàng ngang điểm số, tập nhóm 2 người giúp nhau luyện tập  - Nắm tay nhau theo lệnh cung chìm trong nước nhịn thở  - Với nhóm chưa biết bơi: thở ra thở vào liên tục trong nước  - Với nhóm biết bơi: bơi nhẹ nhàng tập nhin thở  - Làm các động tác giũ lỏng cơ  0 0 0 0 0 0 0 0  0 0 0 0 0 0 0 0    - Đội hình hang ngang kiểm tra quân số, thu trang bị dụng cụ |

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

I : MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1, Mục đích**

Nhằm kiểm tra đánh giá kết quả của cán bộ chiến sĩ một cách chính xác làm cơ sở cho việc chỉ đạo huấn luyện và rèn luyện thể lực cho bộ đội những nội dung tiếp theo

**2, Yêu cầu**

- Thực hiện đúng kĩ thuật động tác

- Công tác chuẩn bị đầy đủ chu đáo

- Đánh giá khách quan trung trực

- Chấp hành nghiêm kỉ luật, bảo đảm an toàn tuyệt đối

II : NỘI DUNG

- Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch kết hợp chân, tay và thở

III, THỜI GIAN

15 phút

IV, TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP

**1,Tổ chức**

Kiểm tra theo đội hình của trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra

**2, Phương pháp**

Kiểm tra đến từng người trong trung đội, lấy tinh thần xung phong, kết hợp chỉ định mỗi tiểu đội 2-3 đồng chí ra thực hành kiểm tra đánh giá kết quả.

V : THÀNH PHẦN

Chiến sĩ trong trung đội

VI : ĐỊA ĐIỂM

Bể bơi

VII : BẢO ĐẢM

- Người dạy: giáo án, tài liệu huấn luyện bơi của CỤC QUÂN HUẤN/BTTM ban hành năm 1996.

- Người học : có đầy đủ trang bị để học

- Trang phục : đầy đủ theo quy định

- Dụng cụ : còi, đồng hồ bấm giây, phao bơi, sào cứu đuối, dây thừng, áo bơi