**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

| **Nội dung** | **Thời gian số lần** | **Tổ chức và phương pháp** |
| --- | --- | --- |
| **Phần chuyển bị ( 15 phút)** | | |
| **I. QUÁN TRIỆT Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN:**  1. Tập hợp đơn vị:  - Kiểm tr quân số, trang phục, báo cáo cấp trên ( nếu có ).  - Phổ biến các quy định, kiểm tra bãi vượt.  2. Hạ khoa mục:  - Tên đề mục.  - Mục đích, yêu cầu.  - Nội dung.  - Thời gian.  - Tổ chức và phương pháp.  3. Khởi động:  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng, nâng cao đùi, đá chân sang hai bên, gót chạm mông…  - Tập các động tác phát triển chung, tay ngực, tay vai, vặn mình, lườn, toàn thân.  b. Xoay các khớp.  c. Khởi động chuyên môn:  - Ép dọc, ép ngang.  - Bật ưỡn thân. | 05 phút  10 phút  2L x 8N  2L x 8N    4 lần  4 lần | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Kiểm tra chặt chẽ từng người, phổ biến ngắn gọn đầy đủ nội dung, các quy định đảm bảo an toàn.  - Phổ biến ý định huấn luyện  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Tại vị trí người chỉ huy vừa hô vừa quan sát động tác của chiến sỹ. |
| **Phần cơ bản (20 phút)** | | |
| **II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:**   1. **KỸ THUẬT CO TAY XÀ ĐƠN**   **1. Động tác chuẩn bị:**  - Người tập khi nghe gọi đến tên vào vị trí đứng ở giữa xà ngang voi hai cột dọc 2 đầu gối chùng, 2 tay dưa ra phía sau, mặt ngước lên thanh xà.  **2.Động tác lên xà:**  - *Nhảy vung* :ở tư thế chuẩn bị,bật nhảy thẳng người lên đồng thời 2 tay vung ra sau ra trước lên trên, lòng bàn tay hướng về phía trước, khoảng cách hai tay rộng bằng vai, sau khi bắt xà không chế khớp bả vai va khuỷu tay.  *\*Yêu cầu* :  + Bắt thanh trèo người không bị giặt, đu đưa.  + Treo người thẳng, đầu ngay ngắn.  + Người giúp đỡ bảo hiểm .  Đứng sau, hai tay nắm hờ hai bên sườn giúp đỡ người nhảy tới xà.  \* Sai phạm thường mắc phải và nguyên nhân:  + Nhảy lao người về phía trước và bắt hụt.  + Sau khi nhảy không khống chế được khớp khuỷu tay và khớp bả vai lên bị giật.  -***Động tác kéo xà***:  + Kéo xà vuông góc vuông 3 lần :  + Dùng sưc hai tay, sức rướn của thân người kéo lên vuông góc với thân người, mũi bàn chân thẳng hướng về phía trước vai cao ngang xà, cằm đưa qua xà về trước khi xuống từ từ đưa người về vị trí cũ.  -Động tác xuống xà : Sau khi xong 3 nhịp, dùng sức của tay đưa người hơi ngả về sau, bật mạnh người vê trước, khi mũi bàn chân vừa chạm đất về tư thế hoãn sung, đầu gối 2 chùng, hai tay đưa ra phía sau.  \*Yêu cầu :  -Đứng nhẹ nhàng vững chắc.   1. **KỸ THUẬT CHỐNG ĐẨY XÀ KÉP**   **1*.*ý nghĩa tác dụng:**  -Co tay xà kép là môn huấn luyện thể lực mang ứng dụng cao, được huân luyện rộng rãi trong đơn vị toàn quân.  -Tập luyện xà kép nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực rèn luyện ý chí quyết tâm và hài lòng dũng cảm.  -Yêu cầu kỹ thuật động tác mạnh dứt khoát, an toàn.  **2.Giới thiệu kỹ thuật động tác**  *\*Động tác chuẩn bị vào xà*:  Khẩu lệnh “vào’’ từ chuẩn bị người tập đi đều vào đầu xà 2 vai thẳng vào mặt cắt của đầu xà, mắt hướng vào trong, 2 đầu gối trùng, 2 tay duỗi thẳng đưa về sau chếch hình chữ V lưng thẳng.  *\*Động tác lên xà*:  Khẩu lệnh “lên xà’’ người tập trung sức bật của 2 chân bật người lên đồng thời 2 tay khép lại vung về phía trước khi tay và vai ở vị trí trên xà nhanh chóng bắt vào xà và chống thẳng tay. Người lúc này thẳng, tự nhiên, 2 bàn chân khép thẳng mắt nhìn về phía trước.  *\*Động tác chống đẩy*:  Từ chống tay dùng sức hạ từ từ thân người xuống, gập khuỷu tay hết cỡ rồi từ từ thân người xuống, gập khuỷu tay hết cở rồi từ từ đẩy người lên, khi tay thẳng rồi tiếp tục làm tiếp khi được 3 lần thì dừng lại.  *Người phục vụ* : Đứng ở vị trí phía sau người tập khi người tập lên xà thì giữ hông người tập.  *CHÚ Ý* :  Không chân tầm 3 giây leo lên mới tách chân.  *\*Động tác xuống xà :*  2 tay người tập buông tay xà và vòng lên xuống dưới nắm vào tay xà. Sau đó thu thẳng và khép chân về đằng sau rồi đưa 2 chân về trước thì chân trái nhanh chóng đưa sang bên phải lúc này người ngồi trên xà 2 chân mở căng 2 tay vẫn nắm 2 thanh xà sau khi người tập đã ngồi ổn định trên xà người tập chuyển tay trái sang nắm tay xà bên phải và dùng sức đẩy của tay trái chân phải nâng chân qua xà và tiếp đất. Khi tiếp đất 2 chân trùng tay trái nắm xà tay phải giơ lên hình chữ “V’’.  *\*Người phục vụ:*  Đứng ở đằng sau đỡ người tập ở hai bên hông đỡ người tập khi xuống xà.  *Chú ý* : mắt nhìn thẳng, không cười đùa thì xuống xà.  **III. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập: Kỹ thuật co tay xà đơn và kỹ thuật chống đẩy xà kép.  - Thời gian: 40 phút.  - Tổ chức phương pháp:  + Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at duy trì.  + Phương pháp: 5 phút đầu cá nhân tự nghiên cứu.  at duy trì tập theo.  at duy trì tập tổng hợp.  - Địa điểm: Sân bóng.  - Ký tín hiệu luyện tập.  - Như ý định huấn luyện.  **3. Ôn nội dung bài cũ**  Ôn 6 động tác khởi động chung  **4. Kiểm tra kết quả luyện tập**  **5. Tập phát triển thể lực**  Chống đẩy tại vị trí | 10 phút        10 phút | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  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. |
| **Phần kết thúc ( 05 phút)** | | |
| 1. Hồi tỉnh thả lỏng: rũ tay chân, hít thở sâu, xoa bóp các cơ bắp cơ tay, chân.  2. Nhận xét:  - Mạnh :………………………  ……………………………….  - Yếu: ………………………..  ……………………………….  - Hướng dẫn ôn luyện ngoại khóa, phân công giao nhiệm vụ tiếp theo. | 05 phút | x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - 2 đồng chí một cặp giúp nhau thả lỏng, xoa bóp cơ bắp.  - Nhận xét mạnh, yếu, triển khai những công việc đảm bảo cho nội dung tiếp theo. |