**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. | 05 phút  10 phút  2L x 8N  2L x 8N    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 (60 phút)** | | |
| **II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:**  **1. Nội dung huấn luyện**  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 1**  a. Ý nghĩa  Luyện tập thực hiện tốt chế độ trong ngày, rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  b. Yêu cầu kỹ thuật động tác  Nhanh, mạnh, dứt khoát.  c. Kỹ thuật động tác  Tư thế đứng nghiêm.  1. Bước chân trái lên theo hướng mũi bàn chân một bước “rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải tiếp đất bằng mũi bàn chân, hai tay đưa qua trước lên cao chếch chữ V bàn tay mở, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.  2. Rút chân trái về vị trí cũ hạ tay qua trước xuống dưới về sau bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau.  3. Như động tác 1 chỉ khác đổi chân.  4. Như động tác 2 chỉ khác đổi chân.  5. Bước chân trái lên 1 bước “Rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái, chân phải tiếp đất bằng mũi bàn chân, hai tay đưa ra trước snag ngang cao bằng vai bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng về phía trước.  6. Rút chân trái về tay đưa ra trước song song rồi xuống dưới và đánh mạnh về sau bàn tay nắm, lòng bàn tay úp.  7. Như động tác 5 nhưng đổi chân  8. Rút chân phải về 2 tay đưa ra trước song song rồi gập người xuống, bàn tay mở gối thẳng, đầu cúi mũi bàn chân.  9. Dồn trọng tâm vào chân phải đá chân trái về sau đầu gối, cổ chân thẳng tay vung từ dưới lên cao song song bàn tay mở, lòng bàn tay hướng trước người cong hình cánh cung.  10. Đưa chân trái về hạ tay gập thân về như động tác 8.  11. Thực hiện động tác 9 nhưng đổi chân.  12. Trở về tư thế động tác 6.  13. Bước chân trái sang trái 1 bước “Rộng bằng vai” trọng tâm dồn vào chân trái “Không xoay mũi bàn chân phải” hai tay đưa ra trước thành tư thế song song ngay vai rồi vặn mình về bên trái, ra sau tay trái thẳng lòng bàn tay ngửa, tay phải gập trước ngực, bàn tay úp mắt nhìn theo tay trái.  14. Thứ tự cử động ngược lại và trở về động tác 12.  15. Thực hiện động tác 13 nhưng đổi chân.  16. Rút chân phải về hai tay đưa qua trước về chống hông.  17. Bước chân trái sang trái 1 bước “Rộng 2 vai” hướng mũi chân không đổi, chân trái gập chân phải thẳng, tay trái vung qua bên lên cao sát tai nghiêng người làm cong lườn trái.  18. Trở về động tác 16.  19. Thực hiện động tác 17 nhưng đổi bên.  20. Trở về động tác 18.  21. Nhảy tách chân sang 2 bên “Rộng bằng vai” tay vung ngang, lòng bàn tay úp.  22. Nhảy thu hai chân, tay về tư thế đứng nghiêm.  23. Nhảy tách 2 tay giơ cao chếch chữ V, 2 chân rộng bằng vai.  24. Thu về tư thế đứng nghiêm.  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 2**  a. Ý nghĩa  Luyện tập thực hiện tốt chế độ trong ngày, rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ.  b. Yêu cầu kỹ thuật động tác  Liên hoàn, nhanh, mạnh, dứt khoát.  c. Kỹ thuật động tác  Tư thế đứng nghiêm.  1. Mở lòng bàn tay đưa qua bên từ từ lên cao thành song song, lòng bàn tay hướng vào nhau kiễng gót mắt nhìn theo tay.  2. Hạ tay ra trước xuống dưới về sau hết sức, bàn tay nắm, lòng bàn tay quay vào nhau đồng thời hạ gót.  3. Đưa hai tay qua trước lên cao thành song song, bàn tya nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau, ưỡn ngực, mắt nhìn theo tay. Bước chân trái sang 1 bước, gối trái gập đồng thời hạ tay phải, bàn tay trái nắm khuỷu, gập cánh tay thẳng hàng với vai và tay phải.  4. Rút chân trái về đồng thời đưa hai tay lên cao song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay, hạ tay trái về trước như cử động 2.  5. Thực hiện động tác 3 nhưng đổi bên.  6. Rút chân phải về, đồng thời giơ hai tay lên cao song song bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngực ưỡn người ngửa ra sau, mắt nhìn theo tay.  7. Chân trái bước lên phía trước 1 bước, hai tay đưa ra trước song song đồng thời đưa sang hai bên, lòng bàn tay hướng về phía trước.  8. Gập mình, 2 tay đưa ra trước xuống dưới, gối thẳng, đầu cúi, hai mũi bàn tay chạm mũi bàn chân.  9. Trở về tư thế động tác 7.  10. Hạ tay qua bên, chống hông, người thẳng.  11. Bước chân trái sang trái 1 bước rộng bằng vai, dồn trọng tâm sang trái, đưa tay trái qua bên, lên cao rồi sang phải, áp sát tay làm căng lườn trái.  12. Hạ tay qua trái xuống dưới, rồi sang phải, chân trái kiễng. Trọng tâm dồn sang chân phải. Đồng thời đưa hai tay sang phải thành song song, lòng bàn tay úp rồi ngửa đánh mạnh sang hai bên và ra sau.  13. Trở về tư thế động tác 10.  14. Thực hiện như động tác 11 nhưng đổi bên.  15. Thực hiện như động tác 12 nhưng đổi bên.  16. Trở về tư thế động tác 13.  17. Bước chân trái ra trước một bước, rộng hai vai, chân trái gập, chân phải thẳng, bàn chân chạm đất đồng thời đưa hai tay lên cao chếch chữ V, bàn tay mở lòng, hướng vào nhau, đầu ngửa mắt nhìn theo tay.  18. Rút chân trái về, hạ tay trái trước gập mình rồi đưa ra sau hết mức, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng về sau.  19. Hạ tay thẳng thân rồi thực hiện động tác như 17 nhưng đổi bên.  20. Thực hiện như động tác 18.  21. Thẳng người vung hai tay ra trước, bắt chéo trước bụng, nâng lên cao rồi sang ngang bàn tay mở, lòng bàn tay ngửa rồi nhảy tách chân sang hai bên rộng bằng vai.  22. Nhảy chụm chân gập gối, 2 mũi chân khép sát nhau đồng thời đưa hai tay ra trước hạ gối xuống rồi đưa ra sau, bàn tay nắm, lòng bàn tay hướng sau. Bụng hóp.  23. Thực hiện như động tác 21  24. Nhảy thu chân hạ tay về tư thế đứng nghiêm.  **2. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập 24 động tác thể dục tay không “Bài 1, bài 2”.  - Thời gian: 30 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 | 30 phút    30 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  Giảng giải phân tích có dẫn chứng  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. |