**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.  - Ép dọc, ép ngang. | 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 (60 phút)** | | |
| **II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:**  **1. Nội dung huấn luyện**  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 3**  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. Từ từ đưa 2 tay qua bên cao thành song song, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân phải kiễng gót, đá thẳng chân trái song song mặt đất, mặt ngửa theo tay.  2. Hướng lòng bàn tay ra ngoài hạ tay qua bên, tới vị trí song song mặt đất thì gập gối chân phải thành thế ngồi trên cả bàn chân phải, 2 tay đặt chếch trước mũi bàn chân phải khoảng 20cm rộng bằng vai, chân trái thẳng, bàn chân duỗi tỳ sát mặt đất, mắt nhìn thẳng.  3. Dùng sức chân phải đạp duỗi khép chân trái kết hợp tay đẩy đứng dậy 2 tay đưa thành dạng ngang, lòng bàn tay úp, mắt nhìn thẳng.  4. Thực hiện như động tác 1 nhưng đổi chân.  5. Thực hiệ động tác 2 nhưng đổi bên.  6. Như động tác 3 nhưng đổi bên  7. Hai bàn tay đưa lên cao, các ngón tay đan vào nhau, rồi xoay lòng bàn tay lên trên khuỷu tay thẳng, chân trái bước sang trái rộng bằng 2 vai, chân trái gập 90, chân phải phẳng làm căng lườn trái.  8. Rút chân phải về thẳng người giữ nguyên tư thế đạn các ngón tay, gập mình, hạ tay qua trước xuống dưới chân thẳng đầu cúi.  9. Như động tác 7 nhưng đổi bên.  10. Rút chân phải về khuỵu 2 gối thành tư thế ngồi trung bình, giữ đạn các ngón tay hạ tay chống gối.  11. Thẳng chân đưa 2 tay ra trước thành song song lòng bàn tay úp bước chân trái chếch lên bên trái 45 độ “rộng 2 vai”.  Chân trái gập 90 độ, chân phải tiếp đất cả bàn chân đánh tay sang ngang lòng bàn tay ngửa  12. Rút chân trái về 2 tay vỗ vào nhau kết hợp đan móc các ngón tay thành tư thế động tác 10  13. Như động tác 11 nhưng đổi bên.  14. Như động tác 12 nhưng đổi bên.  15. Đứng thẳng nhảy tách chân thành tư thế đứng dang “rộng bằng vai” 2 tay dang ngang lòng bàn tay ngửa.  16. Giữ cố định tay phải, tay trái vung lên cao sang phải song song tay phải, vặn mình đá chân trái, sang phải về phía 2 tay, chân phải gót chân kiễng khi phối hợp đá.  17. Vung tay ngược hướng cũ hạ chân về tư thế động tác 15.  18. Thực hiện như động tác 16 nhưng đổi bên.  19. Về động tác 17  20. Nhảy chụm chân trùng gối 90 độ hạ tay về tư thế chống hông.  21. Nhảy tách chân thành tư thế đứng dang “Rộng bằng vai” 2 tay qua lên cao, chếch chữ V mặt ngửa.  22. Nhảy chụm chân, gập hai tay lên vai bàn tay nắm hờ đặt trên mỏm vai, ngực căng.  23. Nhảy tách chân, đưa tay lên cao chếch chữ V như động tác 21.  24. Nhảy thu chân hạ tay về tư thế đứng nghiêm.  **\* 24 động tác thể dục tay không Bài 4**  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. Nhảy tách dạng chân “Rộng bằng vai” 2 tay vung qua lên cao thành chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau mắt nhìn theo tay.  2. Nhảy chụm chan xoay úp lòng bàn tay hạ qua bên đặt cạnh 2 bàn chân “Cách 20cm” thành tư thế ngồi xổm.  3. Dồn trọng tâm vào hai tay duỗi 2 chân ra sau ép hông thẳng người.  4. Co gập chân trái lên, đặt cách chân phải 1 bước rộng, ngực ép sát đùi trái, ép hông trái.  5. Đồng thời đổi chân, chân trái duỗi chân phải gập trước ép hông phải.  6. Đẩy 2 tay thành tư thế đứng chân trước, chân sau rồi rút chân phải về thành tư thế đứng thẳng.  7. Nhảy tách chân thành đứng dạng “Rộng 2 vai” 2 tay qua bên lên cao, chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ngửa mặt.  8. Gập mình, tay phải chạm mu bàn chân trái, tay trái lên sau ra sau, gối thẳng mắt nhìn theo tay, phối hợp thở.  9. Ngồi trên chân phải gối trái thẳng, 2 bàn chân tiếp xúc toàn bộ mặt đất, hạ 2 tay, bàn tay đặt trên gối phải.  10. Đạp thẳng gối phải 2 tay chếch chữ V lên cao.  11. Gập mình, tay trái với chạm mu bàn chân phải, tay phải đưa lên cao ra sau, gối thẳng mắt nhìn theo tay phải.  12. Ngồi trên chân trái, gối phải thẳng 2 bàn chân tiếp xúc mặt đất hạ 2 tay, bàn tay đặt trên gối trái.  13. Đạp thẳng chân trái 2 tay vung qua trước lên cao thành chếch chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau mặt ngửa.  14. Nhảy thành đứng chụm chân xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài rồi hạ bên xuống dưới thành đứng thẳng, thân có xu thể đổi về trước.  15. Thẳng người đổ xấp, đưa tay chống đón, gập tay hoãn xung khi tiếp đất, đầu ngửa, duỗi thẳng tay, thẳng đầu.  16. Gập 2 khuỷu tay ngực sát đất, đưa cao chân trái, gỗi mũi bàn chân thẳng, mặt quay sang trái.  17. Hạ chân trái, thẳng tay, thẳng chân.  18. Như 16 nhưng đổi chân, đổi bên  19. Trở về như 17  20. Đạp thu chân thành ngồi rồi đứng dậy.  21. Thả lỏng toàn thân 2 tay vung lên cao thành song song lòng bàn tay hướng vào nhau mặt ngửa, co chân trái lên 90 độ mũi duỗi.  22. Hạ chân, hạ tay xuống thành bắt chéo trước bụng.  23. Như 21 nhưng đổi chân.  24. Hạ chân hạ tay về tư thế chuẩn bị.  **2. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập 24 động tác thể dục tay không “Bài 3, bài 4”.  - 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. |