

## Bài 6

# CÁC TƯ THẾ, ĐỘNG TÁC CƠ BẢN VẬN ĐỘNG TRÊN CHIẾN TRƯỜNG

(6 tiết)

## I – MỤC TIÊU BÀI HỌC

### 1. Về kiến thức

Hiểu được ý nghĩa, tác dụng các tư thế, động tác cơ bản vận động trên chiến trường của cá nhân.

### 2. Về kỹ năng

- Thực hành được các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu.
- Bước đầu biết vận dụng các tư thế, động tác phù hợp với địa hình, địa vật và các tình huống.

### 3. Về thái độ

Xây dựng ý thức, thái độ nghiêm túc trong học tập. Không ngại khó, ngại bản.

## II – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ PHÂN BỐ THỜI GIAN

### 1. Cấu trúc nội dung

Bài học gồm có hai nội dung :

- I. Ý nghĩa, yêu cầu.
- II. Các tư thế, động tác cơ bản khi vận động.

### 2. Nội dung trọng tâm

- II. Các tư thế, động tác cơ bản khi vận động.

### **3. Thời gian**

- Tổng số : 06 tiết
- Phân bố thời gian :
  - Tiết 1 : + Ý nghĩa, yêu cầu
    - + Động tác đi khom, chạy khom
    - + Luyện tập
  - Tiết 2 : + Động tác bò, lê.
    - + Luyện tập.
  - Tiết 3 : + Động tác trườn, vọt tiến.
    - + Luyện tập.
  - Tiết 4 : Luyện tập tổng hợp.
  - Tiết 5 : Luyện tập tổng hợp.
  - Tiết 6 : + Luyện tập tổng hợp.
    - + Hội thao.

### **III – CHUẨN BỊ**

#### **1. Giáo viên**

- Chuẩn bị nội dung :
  - + Nghiên cứu bài 6 trong SGK.
  - + Bồi dưỡng cán bộ phụ trách về phương pháp duy trì luyện tập.
- Chuẩn bị phương tiện dạy học :
  - + Giáo án, tài liệu.
  - + Súng tiểu liên AK (CKC), bia số 4, số 7, cờ địch, cờ chỉ huy, còi.
  - + Bài tập.

#### **2. Học sinh**

- Đọc trước bài 6 trong SGK.
- Chuẩn bị trang phục, các loại vật chất theo quy định.

## IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### *Tổ chức chuẩn bị giảng bài*

Trước khi giảng dạy GV phải chọn vị trí sát thực tế, có điều kiện để luyện tập và phải cho cắm bìa, cờ tượng trưng hướng địch.

Xác định vị trí, tập hợp, kiểm tra sĩ số, vũ khí, trang bị, vật chất, trang phục, quy định để vật chất, chỉnh đốn hàng ngũ, cho HS ngồi xuống, phổ biến các quy định về kỉ luật, vệ sinh, các kí hiệu, tín hiệu luyện tập, nêu tên bài, mục tiêu bài học, nội dung, trọng tâm, thời gian, tổ chức, phương pháp, tài liệu học tập và tham khảo.

Từ buổi học thứ hai, thứ tự công tác tổ chức thường là : chọn vị trí, tập hợp, kiểm tra sĩ số, vũ khí, trang bị, trang phục, vật chất, chỉnh đốn hàng ngũ ; kiểm tra bài cũ, nêu nội dung và thời gian của buổi học.

### **\* Hoạt động 1. Giới thiệu ý nghĩa, yêu cầu**

– Ý nghĩa

GV nêu ý nghĩa, sau đó phân tích, rút ra ý nghĩa của các tư thế vận động.

– Yêu cầu

GV nêu 2 yêu cầu, tập trung phân tích yêu cầu thứ nhất và hướng dẫn HS phân tích yêu cầu thứ hai. Khi phân tích phải làm rõ vị trí, nội dung và biện pháp thực hiện yêu cầu và lấy ví dụ thực tiễn hoặc kinh nghiệm chiến đấu để chứng minh.

### **\* Hoạt động 2. Giới thiệu động tác đi khom, chạy khom**

GV nêu trường hợp vận dụng, làm rõ các khái niệm và lấy ví dụ vật che khuất, che đỡ.

Xác định hướng địch hoặc nêu tình huống. Nếu nêu tình huống thì tình huống phải ngắn gọn xác định rõ địch, ta.

Làm mẫu động tác với súng tiểu liên theo hai bước :

– Hô khẩu lệnh và làm nhanh động tác (khi lên lớp sử dụng khẩu lệnh như trong SGK).

– Làm chậm, phân tích động tác.

– Nêu những điểm khác khi đi khom thấp, khi mang súng trường, khi có chướng ngại vật, mang vật chất, khí tài, trường hợp thuận tay trái, sau đó thực hiện nhanh động tác.

– Giới thiệu động tác chạy khom : GV nêu trường hợp vận dụng và những điểm khác với động tác đi khom sau đó thực hiện nhanh động tác để HS quan sát.

– Nêu và thực hiện một số điểm chú ý khi đi khom, chạy khom.

**\* Hoạt động 3. Giới thiệu động tác bò cao**

Nêu trường hợp vận dụng và các động tác bò cao :

– Hai chân, một tay (hình 6.3 – SGK).

– Hai chân, hai tay (hình 6.4 – SGK).

GV xác định hướng địch, sau đó làm mẫu động tác bò cao hai chân, một tay ; hai chân, hai tay theo hai bước như động tác đi khom.

Cho một số HS thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV, nhận xét, tổ chức luyện tập.

**\* Hoạt động 4. Giới thiệu động tác lê**

Gồm 2 động tác lê cao và lê thấp (hình 6.5, 6.6, 6.7 – SGK). Cách thức tiến hành như giới thiệu động tác bò cao.

**\* Hoạt động 5. Giới thiệu động tác trườn**

Gồm 2 động tác trườn ở địa hình bằng phẳng và trườn ở địa hình mấp mô. Cách thức tiến hành như giới thiệu động tác bò cao.

**\* Hoạt động 6. Giới thiệu động tác vọt tiến**

GV giới thiệu động tác vọt tiến cơ bản và động tác vọt tiến vận dụng ở các tư thế, tập trung động tác vọt tiến ở tư thế nằm.

**Chú ý :**

– Nếu có điều kiện (súng nhiều, HS ít), GV có thể sử dụng phương pháp : GV nói và làm đến đâu HS thực hiện động tác đến đó.

– GV phải giới thiệu động tác khi thuận tay trái.

### **Hoạt động 7. Tổ chức luyện tập**

Khi lên lớp xong 2–3 động tác (dễ) hoặc một động tác (khó), GV phải tổ chức luyện tập ngay.

#### ***Cách tổ chức luyện tập***

– Nếu không gian hẹp, số lượng HS ít, tổ chức thành một bộ phận, GV trực tiếp duy trì.

– Nếu không gian rộng, có điều kiện để triển khai luyện tập, chia lớp thành 2 (3) nhóm, chỉ định người chỉ huy và duy trì luyện tập.

Dù vận dụng hình thức nào, trong một buổi tập GV thường phải tiến hành như sau :

+ Phổ biến kế hoạch luyện tập : nội dung luyện tập, thời gian luyện tập, tổ chức và phương pháp luyện tập, vị trí luyện tập, kí tín hiệu, người phụ trách.

+ Duy trì luyện tập, sửa tập.

Nếu GV trực tiếp duy trì : GV gọi lần lượt từng tổ lên tập hợp thành hàng ngang, GV hoặc lớp trưởng (tổ trưởng) trực tiếp hô cho tổ tập.

Nếu tổ trưởng duy trì luyện tập, phương pháp tiến hành như sau :

Tổ trưởng tập hợp tổ thành một hàng ngang, mỗi HS cách nhau 1m, người chỉ huy hô khẩu lệnh, người tập thực hiện động tác chuẩn bị, GV và người chỉ huy quan sát và sửa tập ngay cho từng người, nếu được thì hô tiếp “Tiến”, cứ như vậy cho đến khi thuận thực.

+ Kết thúc luyện tập :

Hết thời gian luyện tập, GV tập hợp cả lớp lại, nhận xét ý thức và kết quả luyện tập. Nếu còn thời gian có thể kiểm tra một số HS.

Các buổi tập tiếp theo, GV phải cho HS luyện tập cả các nội dung đã học buổi trước.

### **Hoạt động 8. Luyện tập tổng hợp**

GV tổ chức cầm cọc, căng dây có chiều cao thấp dần từ 1,5m  $\Rightarrow$  1m  $\Rightarrow$  0,8m  $\Rightarrow$  0,5m  $\Rightarrow$  0,3m. Mỗi cọc cách nhau khoảng 5m.

Gọi lần lượt từng nhóm, mỗi nhóm khoảng 5 – 10 HS (có người chỉ huy), xếp thành hàng ngang, người phụ trách hô khẩu lệnh cho tổ tập. GV theo dõi, sửa tập. Cứ như vậy cho đến khi thuần thục.

#### **Hoạt động 9. Tổ chức hội thao**

- Thành phần : GV kiểm tra đại diện mỗi nhóm một số HS.
- Nội dung : Các tư thế động tác đã học.
- Cách tiến hành :
  - + GV phổ biến thành phần, nội dung, tổ chức, phương pháp, cách tính thành tích hội thao,
  - + Từng tổ thực hiện.
  - + Đánh giá, công bố kết quả.

#### **V – TỔNG KẾT, ĐÁNH GIÁ**

- Khái quát nội dung chính của bài học.
- Nhận xét kết quả thực hành của HS.
- Nhắc HS tự ôn các động tác và đọc trước bài 7 SGK – *Lợi dụng địa hình, địa vật.*