

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP HCM
TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG

BỘ MÔN: GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG – AN NINH - KHỐI LỚP: 10
TUẦN: 5,6/HK1 (từ 4/10/2021 đến 16/10/2021)

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

I. Nhiệm vụ tự học, nguồn tài liệu cần tham khảo:

- **Bài :** Đội ngũ từng người không có súng.

+ **Nội dung 1 :** Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi đều

Link bài học : <https://www.youtube.com/watch?v=22vQXpqlVts>

a) Động tác đi đều:

- **Ý nghĩa:** Vận dụng để di chuyển vị trí và đội hình có trật tự, thống nhất, hùng mạnh và trang nghiêm.

- **Khẩu lệnh:** “đi đều – bước”

- **Động tác:** nghe dứt động lệnh bước thực hiện hai cử động:

+ **Cử động 1:** Chân trái bước lên một bước cách chân phải 60cm (tính từ gót chân nọ đến gót chân kia) đặt gót rồi cả bàn chân xuống đất, sức nặng toàn thân dồn vào chân trái; đồng thời tay phải đánh ra phía trước, khuỷu tay gấp và hơi nâng lên, cánh tay hợp với thân người một góc 45°, cẳng tay gần thành đường thẳng bằng, nắm tay úp xuống và hơi chếch về phía trước, khớp xương thứ 3 của ngón tay trở cách thân người 20cm, thẳng hàng với khuỷu áo; tay trái đánh về phía sau thẳng tự nhiên, lòng bàn tay quay vào trong, mắt nhìn thẳng.

Cử động 2: Chân phải bước lên cách chân trái 60 cm, tay trái đánh ra phía trước, tay phải đánh ra phía sau. Cứ như vậy chân nọ tay kia tiếp tục bước với tốc độ 110 bước/ phút.

b) Động tác đứng lại:

- **Ý nghĩa:** Động tác đứng lại để đang đi đều dừng lại được nghiêm chỉnh, trật tự, thống nhất mà vẫn giữ được đội hình.

- **Khẩu lệnh:** “đứng lại – đứng”. Khi đang đi đều, người chỉ huy hô dự lệnh “đứng lại” và động lệnh “đứng” khi chân phải bước xuống.

- **Động tác:** nghe dứt động lệnh “đứng”, thực hiện hai cử động:

+ **Cử động 1:** chân trái bước lên một bước, bàn chân đặt chếch sang trái một góc 22,5°.

+ **Cử động 2:** Chân phải đưa lên, đặt hai gót chân sát vào nhau, đồng thời 2 tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

c) Động tác đổi chân khi đang đi đều

- Động tác đổi chân khi đang đi đều để thống nhất nhịp đi chung trong phân đội hoặc theo tiếng hô của người chỉ huy.

- Trường hợp khi đang đi đều, nghe tiếng hô của người chỉ huy: “một” khi chân phải bước xuống, “hai” khi chân trái bước xuống, hoặc thấy mình đi sai so với nhịp đi chung của phân đội thì tiến hành đổi chân ngay.

- Động tác thực hiện 3 cử động:

+ **Cử động 1:** Chân trái bước lên một bước vẫn đi đều.

+ **Cử động 2:** Chân phải bước lên một bước ngắn (bước đệm), đặt mũi bàn chân sau gót chân trái, dùng mũi chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh về trước một bước ngắn, hai tay giữ nguyên.

+ *Cử động 3*: Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay, đi theo nhịp đi thống nhất

Kiến thức cần ghi nhớ:

- Thực hiện được động tác đi đều, đứng lại
- Thực hiện được động tác đổi chân khi đang đi đều

II. BÀI TẬP:

- Bài tập động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi đều

III. NỘI DUNG CHUẨN BỊ:

- Học sinh tham khảo trước trong phần SGK.

IV. ĐÁP ÁN BÀI TẬP TỰ LUYỆN:

- Nếu có thắc mắc HS liên hệ GVBM để được hỗ trợ.