|  |  |
| --- | --- |
| BỘ MÔN: GDQP – ANKHỐI LỚP: 10HK I NH: 2021-2022 |  |

**TRƯỜNG THPT PHÚ NHUẬN**

 **PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**- Nội dung:** Chủ đề thực hành

**- Thời gian thực hiện:** Từ tuần 1 - 9 (6/9/2021 đến 7/11/2021)

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

- Tham khảo SGK 10 bài 3 Đội ngũ từng người không có súng trang 25-42.

- Tham khảo thêm clip các vấn đề huấn luyện:

 Vấn đề huấn luyện 1: <https://youtu.be/feMz8jdhhvo>

 Vấn đề huấn luyện 2: <https://youtu.be/o4-fLa_TNms>

 Vấn đề huấn luyện 3: <https://youtu.be/RjP5TKAJOtk>

 Vấn đề huấn luyện 4: <https://youtu.be/z7KzNqF3804>

1. **Kiến thức cần ghi nhớ:**

**1. ĐỘNG TÁC NGHIÊM**

**- Ý nghĩa:**Để rèn luyện cho học sinh có tác phong nghiêm túc, tư thế hùng mạnh, khẩn trương và đức tính bình tĩnh nhẫn nại, đồng thời rèn luyện ý thức tổ chức, kỉ luật, thống nhất và tập trung, sẵn sàng nhận mệnh lệnh.Đứng nghiêm là động tác cơ bản của quân nhân, làm cơ sở cho mọi động tác khác.

**- Khẩu lệnh**: "Nghiêm"

**2. ĐỘNG TÁC NGHỈ**

**- Ý nghĩa:**Để đứng trong đội hình đỡ mỏi mà vẫn giữ được tư thế, hàng ngũ nghiêm chỉnh và tập trung sức chú ý.

**- Khẩu lệnh:** "Nghỉ”.

**3. ĐỘNG TÁC QUAY TẠI CHỖ**

**- Ý nghĩa:**Để đổi hướng được nhanh chóng, chính xác, giữ được vị trí đúng, duy trì trật tự đội hình.

- **Khẩu lệnh**:

 Bên phải Quay

 Bên trái Quay

 Nửa bên phải Quay

 Nửa bên trái Quay

 Đằng sau Quay

**4. ĐỘNG TÁC CHÀO**

**- Ý nghĩa:** Để biểu thị kỷ luật quân đội, thể hiện tinh thần đoàn kết, nếp sống văn minh và tôn trọng lẫn nhau giữa các quân nhân và đối với cán bộ ngoài quân đội.

***-* Khẩu lệnh** “Chào”

**5. ĐỘNG TÁC GIẬM CHÂN, ĐI ĐỀU, ĐỨNG LẠI.**

**5.1. Động tác giậm chân**

**- Ý nghĩa:** Động tác giậm chân vận dụng để điều chỉnh đội hình trong khi đi đều nhanh chóng và trật tự.

**- Khẩu lệnh:** “Giậm chân – Giậm”

**5.2. Động tác đi đều**

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

**- Khẩu lệnh:** “Đi đều - Bước”

**5.3. Động tác đứng lại**

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

**- Khẩu lệnh:** “Đứng lại – Đứng”.

**6. ĐỘNG TÁC TIẾN, LÙI, QUA PHẢI, QUA TRÁI**

**\* Ý nghĩa:** Để di chuyển vị trí vị trí ở cự ly ngắn từ 5 bước trở lại và điều chỉnh đội hình được trật tự thống nhất.

**6.1. Động tác tiến, lùi.**

**Khẩu lệnh** “Tiến (lùi) X bước - Bước”

**6.2. Động tác qua phải, qua trái**

**Khẩu lệnh** "Qua phải (trái) X bước - Bước"

**7. ĐỘNG TÁC NGỒI XUỐNG, ĐỨNG DẬY**

**\* Ý nghĩa:** vận dụng để học tập, nghe nói chuyện ở ngoài bãi tập được trật tự, thống nhất.

**7.1. Động tác ngồi xuống**

**- Khẩu lệnh:** “Ngồi xuống”

**72. Động tác đứng dậy**

**- Khẩu lệnh:** “Đứng dậy”

1. **Bài tập:**
2. Ví dụ minh họa: Xem hướng dẫn thực hiện trong clip
3. Bài tập có hướng dẫn: Xem hướng dẫn thực hiện trong clip
4. Bài tập tự luyện:

- Học sinh tự hô khẩu lệnh, thưc hiện động tác và quay video.

1. **Nội dung chuẩn bị:**

- Điện thoại có chức năng quay phim

- Phạm vi không gian hẹp từ 10 – 20m2 để thực hiện bài tập

- Trang phục lịch sự, nghiêm trang.

1. **Đáp án bài tập tự luyện:**

- Thực hiện hướng dẫn trong video.

 - Mọi thắc mắc hay khó khăn liên hệ GVBM phụ trách lớp để được hỗ trợ.

 **TỔ TRƯỞNG**

|  |
| --- |
|  Ngày 20 tháng 09 năm 2021 |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| CHU KY |
|  |
|  |
|  NGUYỄN THỊ TAM |