**SỞ GD-ĐT TP HỒ CHÍ MINH**

**TRƯỜNG THPT LÝ THƯỜNG KIỆT**

**TỔ THỂ DỤC – QUỐC PHÒNG**

***ĐỊNH HƯỚNG HỌC TẬP TRỰC TUYẾN MÔN GDQP***

* ***Mục đích: định hướng cho các em nghiên cứu kiến thức, học tập trực tuyến môn GDQP có hiệu quả hơn.***
* ***Hình thức: dựa trên sách giáo khoa, bài học và các câu hỏi định hướng từ đó các em đúc kết ra nội dung của bài học.***

**Bài 3: CÁC TƯ THẾ, ĐỘNG TÁC**

**VẬN ĐỘNG TRONG CHIẾN ĐẤU**

**A/ MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

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

 **2. Kĩ năng:**

- Bước đầu biết vận dụng các tư thế, động tác phù hợp với địa hình, địa vật và các tình huống.

- Thực hành được các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu.

**3. Thái độ:**

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

**B/ NỘI DUNG BÀI HỌC**

**I. Ý nghĩa, yêu cầu:**

**1. Ý nghĩa:**

- Tư thế, vận động là những động tác cơ bản thường vận dụng trong chiến đấu để nhanh chóng, bí mật đến gần mục tiêu, tìm mọi cách tiêu diệt địch.

**2. Yêu cầu:**

- Luôn quan sát địch, địa hình, địa vật và đồng đội, vận dụng các tư thế vận động phù hợp.

- Hành động mưu trí, mau lẹ, bí mật.

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

**1.** **Động tác đi khom:**

**2. Động tác chạy khom:**

**3. Động tác bò cao:**

**4. Động tác lê:**

**5. Động tác trườn:**

*a. Trường hợp vận dụng:* Thường được vận dụng ở những nơi gần địch để dò, gỡ mìn, chui qua hàng rào của địch, hoặc khi cần vượt qua địa hình bằng phẳng, nơi vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm người nằm.

*b. Động tác cụ thể:*

**\* Động tác trườn ở địa hình bằng phẳng:**

- Tư thế chuẩn bị: Người nằm xấp, súng đặt bên phải dọc theo thân người, cách thân người 25 - 30 cm, đầu nòng súng hướng về trước và cao ngang tầm đầu, hộp tiếp đạn quay ra ngoài. Hai tay gập, khuỷu tay rộng hơn vai, hai cẳng tay và hai bàn tay úp xuống đất để sát vào nhau và đặt dưới cằm hoặc hơi chếch về trước. Hai chân duỗi thẳng, hai mũi bàn chân chống xuống đất, hai bàn chân kheps lại tự nhiên.

- Khi tiến:

 Hai tay đưa về trước 10 - 15cm, hai mũi bàn chân co về trước. Dùng sức của hai tay và hai mũi bàn chân nâng người lên và đẩy người về trước, bụng và ngực lướt trên mặt đất, đầu cuối xuống, cằm gần sát điiaj hình. Cứ như vậy phối hợp hai chân, hai tay để tiến, tiến được 2 - 3 nhịp, tay phải cầm ốp lót tay, đưa súng về trước, đặt nhẹ xuống địa hình, rồi tiếp tục tiến.

**\* Động tác trườn ở địa hình mấp mô:**

Động tác cơ bản như trườn ở địa hình bằng phẳng chỉ khác: Hai tay co, khuỷu khép sát sườn, hai bàn tay chống sát nách, nâng người cao hơn để tiến.

 *Khi mang vật chất, khí tài, trang bị:*

Động tác cơ bản như trên chỉ khác; súng đeo sau lưng, vật chất để dọc bên phải thân người. Khi lấy vật chất, người nghiêng sang trái, chân phải hơi co lên, hai tay đưa vật chất về trước, rồi tiếp tục tiến.

 *Chú ý:*

- Không để súng chạm vào các vật xung quanh.

- Không đua súng qua đầu.

 **6. Động tác vọt tiến:**

*a. Trường hợp vận dụng:* Vọt tiến thường vận dụng khi vượt qua địa hình trống trải, khi địch tạm ngừng hoả lực. Vọt tiến thực hiện ở tất cả các tư thế: đứng, quỳ, nằm…

*b.Động tác cụ thể:*

- Động tác vọt tiến ở tư thế cao:

 Khi đang đi, đứng, quỳ, ngồi… tay phải xách súng, nếu có trang bị khác thì đeo súng vào sau lưng, hai tay ôm trang bị, người hơi cúi về trước, dùng sức của hai chân bậc người về trước chạy nhanh. Quá trình vận động chuyển súng thành tư thế sẵn sàng chiến đấu.

- Động tác vọt tiến ở tư thế thấp:

 Khi đang nằm, bò, trườn… người hơi nghiêng về bên trái, chân trái co lên, đùi cao ngang thắt lưng, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, tay phải chuyển súng hoặc trang bị dọc theo người hoặc đặt ngang bên hông, dùng sức của tay trái và hai chân nâng và đẩy người bật dậy, chân phải bước lên, vụt chạy. Quá trình vận động chuyển súng thành tư thế sẵn sàng chiến đấu.

- Động tác vọt tiến vận dụng:

 Tay phải cầm ốp lót tay, đặt súng sang bên phải, hai tay chống xuống trước ngực, dùng lực của hai tay và hai chân nâng người lên, chân phải bước về trước thành tư thế chạy nhanh.Quá trình vận động chuyển súng thành tư thế sẵn sàng chiến đấu.

 *Chú ý:*

 Trước khi vọt tiến nếu địch đang theo dõi thì phải di chuyển vị trí sang bên phải hoặc sang bên trái rồi mới vọt tiến.