SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10
Bài 11: Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu.
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2025 – 2026
Giáo viên: Phạm Thị Chín

Phú Thuận, tháng 04 năm 2026

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN

PHÊ DUYỆT
Ngày tháng năm 2026
HIỆU TRƯỞNG

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10
Bài 11: Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu.
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2025 – 2026

Tổ trưởng chuyên môn **Người thực hiện**

Nguyễn Duy Thân **Phạm Thị Chín**

Phú Thuận, tháng 04 năm 2026

KẾ HOẠCH SỐ 28

Bài 11: Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu.

Thời gian thực hiện: 3 tiết thực hành (1 tiết/tuần)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu được ý nghĩa, tác dụng và thực hành được động tác đi khom, chạy khom.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="2">Hoạt động dạy & học</th><th rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</th></tr>
<tr><th>Giáo viên</th><th>Học sinh</th></tr>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và biết đượcý nghĩa và trường hợp vận dụng của động tác đi khom và chạy khom
2. Nội dung: Hãy cho biết trường hợp vận dụng của động tác đi khom và chạy khom?</td></tr>
<tr><td>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu
- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề
- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</td><td>Đáp án: Đi khom và chạy khom thường vận dụng trong trường hợp gần địch có địa hình, địa vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm ngực hoặc đi trong đem tối có sương mù, địch khó phát hiện.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác đi khom, chạy khom.
2. Nội dung: Động tác đi khom và chạy khom</td></tr>
<tr><td>- GV giới thiệu ý nghĩa và thị phạm động tác mẫu các tư thế, động tác đi khom, chạy khom, qua ba bước:
+ Bước 1: Làm nhanh
+ Bước 2: Làm chậm
+ Bước 3: Làm tổng hợp

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</td><td>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.

- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</td><td>I. Ý nghĩa: Giúp người chiến sĩ biết lợi dụng địa hình, địa vật; đồng thời, quan sát, nắm chắc mọi tình hình nhanh chón tiếp cận mục tiêu, tiêu diệt địch, bảo vệ mình, tránh được thương vong trong chiến đấu, hoàn thành nhiệm vụ được giao.
II. Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu.
1. Động tác đi khom.
a. Trường hợp vận dụng:
- Đi khom cao: Vận dụng khi ta còn ở tương đối xa địch, trong điều kiện địa hình có vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm ngược hoặc đêm tối, trời mưa, sương mù địch khó phát hiện.
- Đi khom thấp: Vận dụng trong trường hợp khi ta ở tương đối gần địch, nơi địa hình có vật che đỡ, che khuất cao ngang tầm ngực.
b. Hành động chiến đấu:
* Động tác đi khom khi chiến sĩ giữ súng tiểu liên AK.
- Động tác đi khom cao: Hai chân chùng xuống, từ bụng trở lên hơi cúi; người thấp hơn đi thường, nghiên sang phải hoặc sang trái.
- Tư thế súng: Tay trái cầm ốp lóp tay, tay phải cầm tay cầm, ngón trỏ đặt ngoài vành cò, đầu súng</td></tr>
</table>

		ngang tầm mắt. - Động tác đi khom thấp: Như đi khom cao, chỉ khác ở tư thế người cúi thấp hơn. **2. Động tác chạy khom** **a. Trường hợp vận dụng.** - Trong trường hợp vượt qua địa hình trống trải trong tầm nhìn hoặc tránh bom đạn của địch. **b. Hành động chiến đấu.** - Tư thế người và súng giống như động tác đi khom, chỉ khác tốc độ nhanh, mạnh hơn, tùy tình hình cụ thể để vận dụng cho phù hợp.
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ **2. Nội dung:** Luyện tập tư thế, động tác đi khom (cao, thấp) và chạy khom.		
- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện. - GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.	- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng. - Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình cả nhóm tập luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.	* Học sinh hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác đi khom (cao, thấp) và chạy khom. - Tư thế, động tác đi khom và chạy khom Hình 11.1. Động tác đi khom cao
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường. **2. Nội dung:** HS hiểu được ý nghĩa, trường hợp vận dụng và thực hiện được tư thế, động tác đi, chạy khom.		
- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện động tác đi khom, chạy khom. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác đi khom, chạy khom.

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:
2. Hạn chế, tồn tại:

KẾ HOẠCH SỐ 29

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu được ý nghĩa, tác dụng và thực hiện được tư thế, động tác bò cao, động tác lê.
2. Về năng lực:; HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
Hoạt động 1: Khởi động		
1. Mục tiêu: HS hiểu và biết đượcý nghĩa và trường hợp vận dụng của động tác bò cao, động tác lê. **2. Nội dung:** Hãy cho biết trường hợp vận dụng của động tác bò cao, động tác lê?		
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu - GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.	- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề - Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.	+ Đáp án: Trường hợp vận dụng … + Động tác bò cao: Vận dụng nơi địa hình có vật che khuất, che đỡ cao hơn tư thế ngồi, nhưng chủ yếu để vận động qua những nơi địa hình, địa vật dễ phát ra tiếng động, địch có thể nghe thấy như gạch ngói, sỏi đá lởm chởm, cành khô, lá cây hoặc khi cần dung tay gỡ mìn. + Động tác lê cao: Vận dụng khi ta ở gần địch, địa hình, địa vật che khuất, che đỡ cao hơn tư thế ngồi, cần thu hẹp tiết diện cơ thể, vận động nhẹ nhàng; động tác lê thấp vận dụng khi vật che khuất, che đỡ cao hơn tư thế người nằm.
Hoạt động 2: Khám phá		
1. Mục tiêu: HS hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác bò cao, động tác lê. **2. Nội dung:** Tư thế, động tác bò cao, động tác lê.		
- GV giới thiệu ý nghĩa và thị phạm động tác mẫu các tư thế, động tác bò cao, động tác lê, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp	- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.	**II. Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu.** **3. Động tác bò.** **a. Trường hợp vận dụng:** - Động tác bò cao hai chân một tay: Vận dụng khi gần địch, sẵn sang dung súng hoặc cần có một tay để ôm, mang vũ khí. - Động tác bò hai chân hai tay: Vận dụng trong trường hợp cần bò nhanh hơn khi hai tay không phải mang vũ khí, khí tài. **b. Hành động chiến đấu:** * Động tác bò cao hai chân một tay: - Tư thế ngồi xổm, bàn chân hơi kiễng lên. - Tư thế súng, dây quàng vào vai phải, tay phải nắm ốp lóp tay, cánh tay phải kẹp súng vào hông phải. - Khi tiến, thân người hơi ngã về trước, tay trái dò mìn hoặc dọn đường tiến để đặt chân, năm ngón tay chụm lại, sau đó xòe ra đẩy nhẹ lá cây ra các phía. Khi tìm được nơi đặt chân, dung các đầu

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.	- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.	ngón tay, chân trước làm trụ để giữ thăng bằng, nhấc chân sau lên đặt mũi bàn chân sát dưới long bàn tay; cứ như thế phối hợp chân tay để tiến. * Động tác bò cao hai chân hai tay: Đ/tác cơ bản giống bò cao hai tay một chân chỉ khác súng đeo ở sau lưng, nòng súng quay xuống đất. tay trái dọn và tìm chỗ chân trái và tay phải dọn và tìm chỗ chân phải. **4. Động tác lê** **a. Trường hợp vận dụng:** khi ở gần địch, địa hình, địa vật che khuất, che đỡ cao hơn tư thế ngồi, cần thu hẹp tiết diện cơ thể, vận động nhẹ nhàng; đ/tác lê thấp vận dụng khi vật che khuất, che đỡ cao hơn tư thế người nằm. **b. Hành động chiến đấu.** * Động tác lê cao: - Tư thế người: Nằm nghiêng xuống đất, chân trái co ngang thắt lưng, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, tay trái chống trước đùi trái, đầu hơi cúi, mắt luôn quan sát mục tiêu. - Tư thế súng: Tay phải cầm ốp lóp tay, đặt súng lên đùi và căng chân trái, hộp tiếp đạn quay ra ngoài, nòng súng hơi chếch sang trái, để báng súng ngang bằng với bàn chân. - Khi tiến, chân phải co lên, đặt mũi bàn chân sát gót chân trái, tay trái đưa về trước, đặt bàn tay trái xuống đất; dung sức của cánh tay trái và chân phải nâng người lên, đưa về trước cho tới khi chân phải thẳng tự nhiên, cứ thế phối hợp chân tay đẩy người lên theo hướng tiến. * Động tác lê cao: Giống như lê cao chỉ khác đặt cả cánh tay trái (cánh tay dưới) xuống đất.
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ **2. Nội dung:** Luyện tập tư thế, động tác bò cao, động tác lê.		
- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện. - GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.	- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng. - Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình cả nhóm tập luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.	* Học sinh hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác đi khom (cao, thấp) và chạy khom. - Tư thế, động tác bò cao hai chân một tay. - Tư thế, động tác lê
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.		

2. Nội dung: HS hiểu được ý nghĩa, tác dụng và thực hành được động tác bò cao, động tác lê.		
- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện động tác bò cao, động tác lê. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác bò cao, động tác lê.

D. RÚT KINH NGHIỆM.

KẾ HOẠCH SỐ 30

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS nêu được ý nghĩa, tác dụng và thực hiện được tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="2">Hoạt động dạy & học</th><th rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</th></tr>
<tr><th>Giáo viên</th><th>Học sinh</th></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và biết ý nghĩa và trường hợp vận dụng của động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.
2. Nội dung: Hãy cho biết trường hợp vận dụng của tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.</td></tr>
<tr><td>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu
- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề
- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</td><td>Đáp án: Trường hợp vận dụng …
+ Động tác trườn: Vận dụng khi gần sát địch, cần hạ thấp thân người; khi vận động qua khu vực bằng phẳng, trống trải, hỏa lực của địch bắn thẳng.
+ Động tác vọt tiến, dừng lại: Thường vận dụng khi vượt qua địa hình trống trải, khi địch tạm dừng hỏa lực.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.
2. Nội dung: Tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.</td></tr>
<tr><td>- GV giới thiệu ý nghĩa và thị phạm động tác mẫu các tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại, qua ba bước:
+ Bước 1: Làm nhanh
+ Bước 2: Làm chậm
+ Bước 3: Làm tổng hợp</td><td>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung bài học.</td><td>II. Các tư thế, động tác cơ bản vận động trong chiến đấu (tiếp theo).
5. Động tác trườn
a. Trường hợp vận dụng: Vận dụng khi gần sát địch, cần hạ thấp thân người; khi vận động qua khu vực bằng phẳng, trống trải, hỏa lực của địch bắn thẳng.
b. Hành động chiến đấu:
- Tư thế người: Nằm sấp, hai tay gập lại, khủy tay rộng hơn vai, hai bàn tay úp xuống đất và để sát vào nhau dưới cằm hoặc hơi chếch về phía trước theo hướng tiến, hai chân duỗi thẳng, góp chân khép tự nhiên. Tư thế súng: Để dọc theo thân người (mũi súng hướng về trước và ngang đầu) cách một khoảng 15 – 20cm, mặt (lưng) súng quay vào trong người.
- Khi tiến, nếu tay úp dưới cằm thi cánh tay đưa về phía trước khoảng 10 – 15cm, hai mũi bàn chân co về phía trước. Dùng sức của cánh tay và mũi bàn chân nâng người lên, đưa về phía trước, bụng và ngực lướt trên mặt đất, cằm gần sát đất, đầu cúi, mắt theo dõi địch. Khi trườn người</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</td><td>- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</td><td>xong, tay phải từ từ nhấc súng lên theo và đặt nhẹ xuống đất. (Trường hợp địa hình mấp mô, lởm chởm thì chống hai bàn tay để trườn)
6. Động tác vọt tiến, dừng lại
a. Trường hợp vận dụng: Thường vận dụng khi vượt qua địa hình trống trải, khi địch tạm dừng hỏa lực.
b. Hành động chiến đấu
* Động tác vọt tiến:
- Trường hợp đang ở tư thế cao (đi, đứng, ngồi, quỳ): Tư thế người hơi cúi về phía trước, hai tay câm súng ở tư thế sẵn sang chiến đấu hoặc xách súng. Khi tiến, dùng sức của của hai chân bật người về trước thành chạy nhanh, mắt quan sát mục tiêu.
- Trường hợp đang ở tư thế thấp (nằm, bò, trườn): Tư thế người hơi nghiên sang trái, chân trái co ngang thắt lưng, chân phải duỗi thẳng, tay phải chuyển súng về dọc thân người, dùng sức tay trái và hai chân đẩy người bật dậy, đột nhiên vọt chạy.
* Động tác dừng lại:
- Đang tiến dừng lại ở tư thế đứng, quỳ, ngồi, nằm dừng lại ở tư thế nào là tùy theo tình hình địch và địa hình cụ thể, phù hợp.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 3: Luyện tập</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ
2. Nội dung: Luyện tập tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.</td></tr>
<tr><td>- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.

- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.</td><td>- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.
- Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình cả nhóm tập luyện.
- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.</td><td>* Học sinh hiểu được ý nghĩa và thực hiện được tư thế, động tác đi khom (cao, thấp) và chạy khom.
- Động tác trườn.
- Động tác vọt tiến.

Hình 6.2. Động tác vọt tiến</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 4: Vận dụng</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.
2. Nội dung: HS hiểu ý nghĩa, tác dụng và thực hiện được tư thế, động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.</td></tr>
<tr><td>- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.</td><td>- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học.
- Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.</td><td>- Học sinh hiểu và thực hiện được động tác trườn, động tác vọt tiến, dừng lại.</td></tr>
</table>

D. RÚT KINH NGHIỆM.