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

KẾ HOẠCH BÀI DẠY



Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 11
Bài 10: Kĩ thuật sử dụng lựu đạn
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2026 – 2027
Giáo viên: **Phạm Thịn Chín**

Đà Nẵng, tháng năm 2026

SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
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 11
Bài 10: Kĩ thuật sử dụng lựu đạn
Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)
Năm học: 2026 – 2027

Tổ trưởng chuyên môn

Nguyễn Duy Thân

Người thực hiện

Phạm Thị Chín

Đà Nẵng, tháng năm 2026

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Bài 10: Kĩ thuật sử dụng lựu đạn

Thời gian thực hiện: 1 tiết lý thuyết và 4 tiết thực hành (1 tiết/tuần) (Tiết 13-17)

KẾ HOẠCH SỐ 13

(Tiết PPCT 13 – Lý thuyết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS hiểu được tính năng, cấu tạo và chuyển động một số lựu đạn thường dùng.

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: HS hiểu và tự tin khi sử dụng lựu đạn trong quá trình học tập, tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học, mô hình lựu đạn cắt bổ và tranh vẽ.

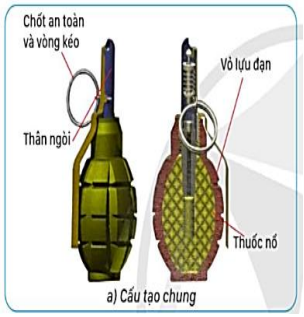
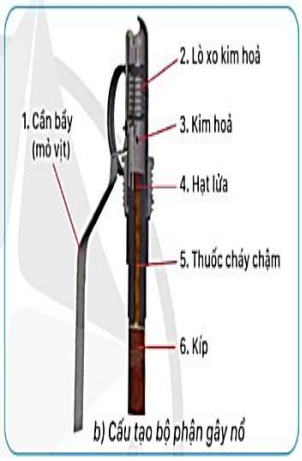
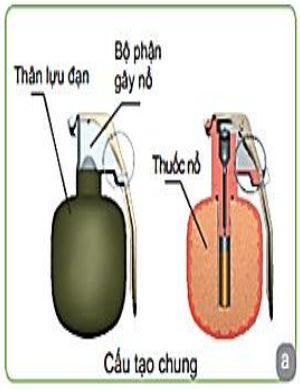
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

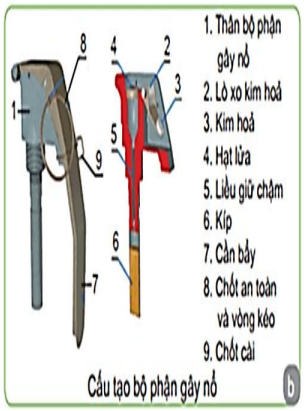
C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<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 biết vận dụng vật che đỡ để sử dụng các tư thế ném lựu đạn cho phù hợp.
2. Nội dung: Khi ném lựu đạn, người ném cần căn cứ vào địa hình để vận dụng các động tác ném (đứng, quỳ, nằm ném) cho phù hợp. Theo em, người ném sẽ vận dụng những động tác ném lựu đạn nào tương ứng với vật che đỡ trong hình 10.1?</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu ..
- Câu 1: Khi ném ...?
❹ Kết luận, nhận định
- GV nhận xét các thảo luận,kết luận vấn đề.</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề ..

❸ Báo cáo, thảo luận.
- Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu.</td><td>- Đáp án:
- Hình a: Đứng ném (vật che đỡ ngang tầm ngực)
- Hình b: Quỳ ném (vật che đỡ ngang tầm 60 -80cm)
- Hình c: Nằm ném (vật che đỡ ngang tầm

Hình 10.1
40 cm)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu được tính năng, cấu tạo và chuyển động một số lựu đạn thường dùng.
2. Nội dung: Tính năng, cấu tạo và chuyển động một số lựu đạn thường dùng.</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV: Giới thiệu lựu đạn F-1 Việt Nam qua mô hình</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm/tổ (xem SGK trang 60) thảo luận để hoàn thành bài tập do GV đưa</td><td>I. Tính năng, cấu tạo và chuyển động một số lựu đạn thường dùng.
1. Lựu đạn F-1 Việt Nam
a. Tính năng: Trang bị cho từng người trong chiến đấu, dùng để sát thương sinh lực và</td></tr>
</table>

lựu đạn cắt bổ hoặc mô hình tranh vẽ cho học sinh quan sát. *- GV: Hãy cho biết cấu tạo của lựu đạn F-1 Việt Nam?* *- GV: Hãy cho biết chuyển động của lựu đạn F-1 Việt Nam?*	ra. - HS lắng nghe, quan sát tranh vẽ hay mô hình lựu đạn cắt bổ do GV giới thiệu. Điểm nào chưa hiểu, chưa rõ phát biểu ý kiến.  a) Cấu tạo chung  b) Cấu tạo bộ phận gây nổ	phá huỷ phương tiện chiến tranh của đối phương bằng mảnh gang và sức ép của khí thuốc. b. Đặc điểm số liệu - Trọng lượng toàn bộ: 600g - Đường kính thân lựu đạn: 55 mm - Thời gian cháy chậm: 3 - 4 giây - Chiều cao toàn bộ: 117 mm - Trọng lượng thuốc nổ TNT: 60 g - Bán kính sát thương: 20 m c. Cấu tạo - Thân lựu đạn: Làm bằng gang có khía tạo thành các múi, bên trong nhồi thuốc nổ TNT, cổ lựu đạn có ren để liên kết với bộ phận gây nổ. - Bộ phận gây nổ: Để giữ an toàn và gây nổ l/đạn. - Bộ phận gây nổ gồm: + Thân bộ phận gây nổ: Để chứa đầu cần bẩy (mỏ vịt), kim hoả, lò xo kim hỏa và chốt an toàn, phía dưới có vòng ren để liên kết với thân lựu đạn. + Kim hoả và lò xo kim hoả. + Hạt lửa, thuốc giữ chậm và kíp. + Chốt an toàn và vòng kéo. d. Chuyển động - Lúc bình thường, chốt an toàn giữ không cho cần bẩy bật lên, đầu cần bẩy giữ đuôi kim hỏa, lò xo kim hỏa bị ép lại. - Khi rút chốt an toàn, đuôi cần bẩy bật lên, đầu cần bẩy rời khỏi đuôi kim hỏa, lò xo kim hỏa bung ra, đẩy kim hỏa chọc vào hạt lửa, hạt lửa phát lửa đốt thuốc giữ chậm, thuốc giữ chậm cháy (từ 3 - 4 giây) phụt lửa vào kíp làm íp nổ và gây nổ lựu đạn.
*- GV: Giới thiệu lựu đạn **LĐ-01 Việt Nam** qua mô hình lựu đạn cắt bổ hoặc mô hình tranh vẽ cho học sinh quan sát.*	 	**2. Lựu đạn LĐ-01 Việt Nam** a. Tính năng: Dùng để sát thương sinh lực địch bằng uy lực của thuốc nổ kết hợp các mảnh văng. b. Đặc điểm số liệu - Trọng lượng toàn bộ: 365 - 400 g - Đường kính thân lựu đạn: 57 mm - Trọng lượng thuốc nổ: 125 - 135 g - Bán kính sát thương: 5 - 6 m - Chiều cao toàn bộ: 88 mm - Sử dụng ngòi nổ: NLĐ-01 Việt Nam

- GV: Hãy cho biết cấu tạo của lựu đạn LĐ-01 Việt Nam? *- GV: Hãy cho biết chuyển động của lựu đạn LĐ-01 Việt Nam?* ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận, kết luận vấn đề.	 ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu.	- Thời gian cháy chậm: 3,2 - 4,2 giây c. Cấu tạo - Thân lựu đạn: Làm bằng thép có bề dày 2,5 mm gồm hai nửa (trên và dưới), mặt trong khía rãnh để tạo nhiều mảnh nổ. - Bên trong thân được nhồi thuốc nổ, miệng lựu đạn có ống ren để lắp ngòi nổ. Lựu đạn được sơn màu xanh quân sự. - Bộ phận gây nổ: + Thân bộ phận gây nổ: để lắp cần bẩy (mỏ vịt), kim hoả, lò xo kim hoả và chốt an toàn, phía dưới có vòng ren để liên kết với thân lựu đạn. + Kim hoả và lò xo kim hoả; Hạt lửa, liều giữ chậm và kíp; Chốt an toàn và vòng kéo. d. Chuyển động - Lúc bình thường, kim hỏa nằm ngửa được mặt trên của cần bẩy ép chặt. Cần bẩy được giữ chặt với thân ngòi bằng chốt an toàn, chốt cài, vòng kéo để giữ an toàn trong quá trình bảo quản, vận chuyển. - Khi rút chốt an toàn, cần bẩy bung ra, kim hỏa được giải phóng chọc vào hạt lửa, hạt lửa phát lửa đốt cháy thuốc cháy chậm, thuốc cháy chậm cháy (từ 3,2 - 4,2 giây), lửa phụt vào kíp làm kíp nổ và gây nổ lựu đạn.
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua các câu hỏi luyện tập. **2. Nội dung:** Trả lời các câu hỏi trắc nghiệm liên quan đến bài học.		
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV ra các câu hỏi (trắc nghiệm) để HS thảo luận, trả lời (Câu 1, 2, 3, 4 kèm theo) ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận, kết luận vấn đề.	❷ *Thực hiện NVHT* - Các nhóm/tổ thảo luận các câu hỏi do GV đề ra, sau đó đưa ra đáp án. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu.	- Đáp án: + Câu 1: D + Câu 2: D + Câu 3: D + Câu 4: D
Hoạt động 4: Vận dụng		
1. Mục tiêu: HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống. **2. Nội dung:** Trả lời các câu hỏi (trắc nghiệm) liên quan đến bài học.		

❶ *Chuyển giao NVHT* - GV ra các câu hỏi (trắc nghiệm) để HS thảo luận, trả lời.(Câu 5 file kèm theo) ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận, kết luận vấn đề.	❷ *Thực hiện NVHT* - Các nhóm/tổ thảo luận các câu hỏi do GV đề ra, sau đó đưa ra đáp án. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu.	- Đáp án: + Câu 5: D

D. RÚT KINH NGHIỆM.

Câu 1. Nội dung nào **không phản ánh đúng** đặc điểm số liệu của lựu đạn F-1 Việt Nam?

A. Trọng lượng toàn bộ: 600g B. Đường kính thân lựu đạn: 55 mm

C. Trọng lượng thuốc nổ TNT: 60 g **D. Bán kính sát thương: 5 m**

Câu 2. Đâu là đặc điểm số liệu của Lựu đạn F-1 Việt Nam?

A. Trọng lượng toàn bộ: 600g B. Trọng lượng thuốc nổ TNT: 60 g

C. Bán kính sát thương: 20 m **D. Cả A, B và C đều đúng**

Câu 3. Nội dung nào **không phản ánh đúng** đặc điểm số liệu của lựu đạn LĐ-01 Việt Nam?

A. Trọng lượng toàn bộ: 365 - 400 g B. Đường kính thân lựu đạn: 57 mm

C. Trọng lượng thuốc nổ: 125 -135 g **D. Bán kính sát thương: 20 m**

Câu 4. Đâu là đặc điểm số liệu của Lựu đạn LĐ-01 Việt Nam?

A. Trọng lượng toàn bộ: 365 - 400 g B. Trọng lượng thuốc nổ: 125 -135 g

C. Bán kính sát thương: 5 - 6 m **D. Cả A, B và C đều đúng**

Câu 5. Lự đạn F-1 và lựu đạn LĐ có điểm nào giống nhau?

A. Trọng lượng toàn bộ là 600 g

B. Sử dụng thuốc nổ TNT có trọng lượng 60 g

C. Trọng lượng toàn bộ là 400 g

D. Dùng để sát thương sinh lực địch

KẾ HOẠCH SỐ 14

(Tiết PPCT 14 – Thực hành)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu và thực hiện được động tác đứng ném lựu đạn.

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 hiểu và tự tin khi sử dụng lựu đạn trong quá trình học tập, tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

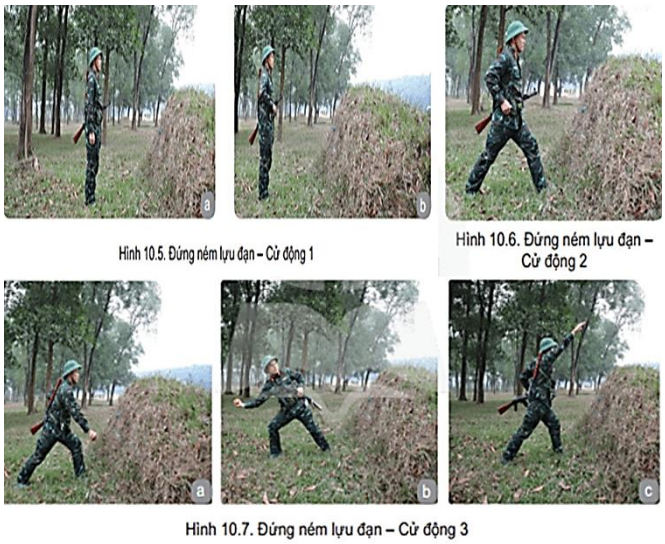
1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học, mô hình lựu đạn tập, lựu đạn cắt bổ.

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 trường hợp vận dụng dụng của được động tác đứng ném lựu đạn.
2. Nội dung: Em hãy nêu trường hợp vận dụng của động tác đứng ném lựu đạn?</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu ..
- Câu 1: Em hãy ... đạn?
❹ Kết luận, nhận định
- GV nhận xét các thảo luận, luận vấn đề.</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề
❸ Báo cáo, thảo luận.
- Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu.</td><td>- Đáp án: Đứng ném lựu đạn được dùng trong trường hợp địch ở xa, địa hình địa vật che khuất, che đỡ ngang tầm ngực, có  thể đứng tại chỗ ném hoặc ném khi đang vận động.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác đứng ném lựu đạn.
2. Nội dung: Kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn.</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV giới thiệu trường hợp vận dụng đồng thời thị phạm mẫu kĩ thuật động tác đứng ném lựu đạn, qua ba bước:
+ Bước 1: Làm</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- HS các nhóm/tổ lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu nội dung bài học.</td><td>II. Động tác ném lựu đạn
1. Đứng ném lựu đạn
a. Trường hợp vận dụng: Đứng ném lựu đạn thường được dùng trong trường hợp địch ở xa, địa hình có vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm ngực, có thể đứng tại chỗ ném hoặc khi đang vận động.
b. Động tác</td></tr>
</table>

nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp ❹ *Kết luận, nhận định* - 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.	❸ *Báo cáo, thảo luận.* - 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.	- Người ném đang vận động hoặc đứng tại chỗ xách súng *(nếu mang súng phải chuyển về tư thế xách súng đồng thời thực hiện ba cử động (vận dụng đối với cả động tác quỳ, nằm ném lựu đạn)*: **+ Cử động 1:** Tay trái cầm súng *(cầm khoảng dưới ốp lót tay)* xách súng lên ngang tầm thắt lưng, mũi súng chếch lên trên. Tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay phải nắm lựu đạn *(cần bẩy nằm trong lòng bàn tay)* vòng giật chốt an toàn quay sang trái, tay trái bẻ thẳng chốt an toàn, ngón trỏ móc vào vòng kéo, kết hợp lực giữ, kéo của hai tay rút chốt an toàn. Khi rút chốt an toàn, phải rút thẳng theo hướng trục lỗ. **+ Cử động 2:** Chân trái bước lên (hoặc chân phải lùi về sau) một bước dài, bàn chân trái thẳng trục hướng ném, lấy mũi bàn chân trái và gót bàn chân phải làm trụ xoay người sang phải (gót trái kiễng), người hơi cúi về phía trước, chân trái chùng, chân phải thẳng **+ Cử động 3:** Tay phải đưa lựu đạn xuống dưới về sau để lấy đà, người ngả về sau, chân trái thẳng, gối phải hơi chùng. Dùng sức vút của cánh tay phải, kết hợp sức rướn của thân người, sức bật của chân phải để ném lựu đạn đi. Khi cánh tay phải vung lựu đạn về phía trước một góc khoảng 45° (hợp với mặt phẳng ngang), thì người đối diện với mục tiêu, tay trái đưa súng về phía sau cho theo đà bước lên một bước dài, tay phải cầm súng tiếp tục tiến, bắn hoặc ném quả khác. **- Chú ý:** + Người ném thuận tay trái thì làm ngược

		lại; + Muốn ném được xa phải biết phối hợp sức bật của chân, sức rướn của thân người, sức vút mạnh và đột nhiên của cánh tay; + Khi vung lựu đạn về phía trước, phải giữ cánh tay ở độ cong, độ chùng tự nhiên (không thẳng hẳn cũng không cong quá) mới có sức vút mạnh, buông lựu đạn đi phải đúng thời cơ, đúng góc ném, đúng hướng.
Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua luyện tập. **2. Nội dung:** Các nhóm/tổ triển khai luyện tập kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn.		
❶ *Chuyển giao NVHT* - 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. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận, kết luận vấn đề.	❷ *Thực hiện NVHT* - 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 t/luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ cử đại diện hoặc cả nhóm thực hiện.	**1. Kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn**  Hình 10.5. Đứng ném lựu đạn – Cử động 1 Hình 10.6. Đứng ném lựu đạn – Cử động 2 Hình 10.7. Đứng ném lựu đạn – Cử động 3
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 **2. Nội dung:** HS thực hiện được kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn.		
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV gọi các nhóm/tổ thực hiện	❷ *Thực hiện NVHT* - Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện	- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn.

kỹ thuật động tác đứng ném lựu đạn. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	các nội dung theo yêu cầu. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV.	

KẾ HOẠCH SỐ 15
(Tiết PPCT 15 – Thực hành)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC
1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được động tác quỳ ném lựu đạn.
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: HS hiểu và tự tin khi sử dụng lựu đạn trong quá trình học tập, tập luyện.
B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU
1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học, mô hình lựu đạn tập, lựu đạn cắt bổ.
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 trường hợp vận dụng dụng của được động tác quỳ ném lựu đạn.
2. Nội dung: Em hãy nêu trường hợp vận dụng của động tác quỳ ném lựu đạn?</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ.
- Câu 1: Em hãy nêu trường hợp vận dụng của động tác quỳ ném lựu đạn?
❹ Kết luận, nhận định
- GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề GV đưa ra.
❸ Báo cáo, thảo luận.
- Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu theo yêu cầu của GV</td><td>- Sau khi thảo luận và phát biểu ý kiến của nhóm/tổ, GV nhận xét và kết luận các vấn đề; HS hiểu nội dung (câu hỏi) bài học.
Câu 1: Quỳ ném lựu đạn được dùng trong trường hợp khi gần địch và địa hình hạn chế (chiều cao vật che đỡ 60 – 80 cm).

Hình 10.10. Quỳ ném lựu đạn – Cử động 3</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác quỳ ném lựu đạn.
2. Nội dung: kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn.</td></tr>
<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>❶ Chuyển giao NVHT
- GV giới thiệu trường hợp vận dụng đồng thời thị</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- HS các nhóm/tổ lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu</td><td>II. Động tác ném lựu đạn
1. Qùy ném lựu đạn
a. Trường hợp vận dụng: Khi ở gần địch và địa hình hạn chế (chiều cao vật che đỡ 60 - 80 cm) vận dụng tư thế quỳ ném lựu</td></tr>
</table>

phạm mẫu kĩ thuật động tác quỳ ném lựu đạn, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp ❹ *Kết luận, nhận định* - 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.	nội dung bài học. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - 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.	đạn. b. Động tác **- Cử động 1:** Tay phải xách súng, chân trái bước chếch sang phải một bước (gót bàn chân trái cách mũi bàn chân phải khoảng 20 - 30 cm), sao cho mép phải của bàn chân trái thẳng với mép trái của bàn chân phải. **- Cử động 2:** Dùng mũi bàn chân phải làm trụ xoay gót lên cho bàn chân hợp với hướng ném một góc khoảng 90°, quỳ gối phải xuống đất theo hướng bàn chân phải, mông bên phải ngồi lên gót bàn chân phải, ống chân trái thẳng đứng, súng dựa vào cẳng tay trái, mặt súng quay vào phía thân người (Hình 10.9a). Tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay phải cầm lựu đạn (như động tác đứng ném). **- Cử động 3:** Tay trái cầm súng, báng súng quay sang trái, nòng súng chếch lên trên sang phải, tay trái rút chốt an toàn (Hình 10.10a), dùng mũi bàn chân làm trụ xoay người về phía phải, hơi ngả về sau, đồng thời gối phải theo đà xoay theo, mông hơi nhổm lên. Tay phải đưa lựu đạn qua phải về sau để lấy đà, đồng thời dùng sức vút của cánh tay phải, sức rướn của thân người và sức bật của đùi phải ném lựu đạn vào mục tiêu.

Hoạt động 3: Luyện tập		
1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua luyện tập. **2. Nội dung:** Các nhóm/tổ triển khai luyện tập kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn.		
Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV yêu cầu HS	❷ *Thực hiện NVHT*	**2. Kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn**

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. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.	- 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 t/luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ cử đại diện hoặc cả nhóm thực hiện để GV quan sát, sửa sai.	 Hình 10.8. Quỳ ném lựu đạn – Cử động 1  Hình 10.9. Quỳ ném lựu đạn - cử động 2 - Cử động 1 và 2  Hình 10.10. Quỳ ném lựu đạn – Cử động 3 - Cử động 3.

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

2. Nội dung: HS thực hiện được kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn.

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn.	❷ *Thực hiện NVHT* - Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học.	- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn.

❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	

D. RÚT KINH NGHIỆM.

KẾ HOẠCH SỐ 16
(Tiết PPCT 16 – Thực hành)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC
1. Về kiến thức
- HS hiểu và thực hiện được động tác nằm ném lựu đạn.
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 hiểu và tự tin khi sử dụng lựu đạn trong quá trình học tập, tập luyện.
B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU
1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học, mô hình lựu đạn tập, lựu đạn cắt bổ.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết
C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu trường hợp vận dụng dụng của được động tác nằm ném lựu đạn.
2. Nội dung: Em hãy nêu trường hợp vận dụng của động tác nằm ném lựu đạn?</td></tr>
<tr><td colspan="2">Hoạt động dạy & học</td><td rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</td></tr>
<tr><td>Giáo viên</td><td>Học sinh</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ.
- Câu 1: Em hãy nêu trường hợp vận dụng của động tác nằm ném lựu đạn?
❹ Kết luận, nhận định
- GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề GV đưa ra.
❸ Báo cáo, thảo luận.
- Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu theo yêu cầu của GV</td><td>- Sau khi thảo luận và phát biểu ý kiến của nhóm/tổ, GV nhận xét và kết luận các vấn đề; HS hiểu nội dung (câu hỏi) bài học.
Câu 1: Khi gần địch và địa hình trống trải không có hoặc chiều cao vật che đỡ thấp

Hình 10.11. Nằm ném lựu đạn – Cử động 1
(cao không quá 40 cm) thì vận dụng tư thế nằm ném.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác nằm ném lựu đạn.
2. Nội dung: kỹ thuật động tác nằm ném lựu đạn.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Hoạt động dạy & học</td><td rowspan="2">Dự kiến sản phẩm</td></tr>
<tr><td>Giáo viên</td><td>Học sinh</td></tr>
<tr><td>❶ Chuyển giao NVHT
- GV giới thiệu</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- HS các nhóm/tổ</td><td>II. Động tác ném lựu đạn
3. Nằm ném lựu đạn
a. Trường hợp vận dụng: Khi gần địch và</td></tr>
</table>

trường hợp vận dụng đồng thời thị phạm mẫu kĩ thuật động tác nằm ném lựu đạn, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp ❹ *Kết luận, nhận định* - 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.	lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu nội dung bài học. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - 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.	địa hình trống trải không có hoặc chiều cao vật che đỡ thấp (cao không quá 40 cm) thì v/dụng tư thế nằm ném. b. Động tác **- Cử động 1:** Tay phải xách súng, chân phải bước lên một bước dài theo hướng bàn chân phải, chân trái dùng mũi bàn chân làm trụ xoay gót sang trái để người hướng theo hướng bàn chân phải, chống bàn tay trái xuống đất trước mũi bàn chân phải khoảng 20 cm, mũi bàn tay hướng chếch về bên phải phía sau, thứ tự đặt cẳng tay trái, đùi trái xuống đất và nằm xuống. **- Cử động 2:** Tay phải đặt súng sang bên phải, hộp tiếp đạn quay sang trái, đầu nòng súng hướng về phía mục tiêu, thân người hơi nghiêng sang trái, hai tay lấy lựu đạn ra, tay phải cầm lựu đạn, tay trái rút chốt an toàn. **- Cử động 3:** + Hai tay chống trước ngực, mũi bàn chân trái và đầu gối trái làm trụ, vừa nâng vừa đẩy người là là mặt đất về sau, cẳng chân trái để nguyên, chân phải duỗi thẳng tự nhiên và lùi về sau tới khi gối trái thành thế co ngang thắt lưng.

Hoạt động 3: Luyện tập

1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua luyện tập.

2. Nội dung: Các nhóm/tổ triển khai luyện tập kỹ thuật động tác nằm ném lựu đạn.

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập	❷ *Thực hiện NVHT* - Các nhóm/tổ nhanh chóng triển	**2. Kỹ thuật động tác quỳ ném lựu đạn**

luyện. - GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.	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 t/luyện. - Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ cử đại diện hoặc cả nhóm thực hiện để GV quan sát, sửa sai.	 Hình 10.11. Nằm ném lựu đạn – Cử động 1 - Cử động 1 - Cử động 2. - Cử động 3.  Hình 10.13. Nằm ném lựu đạn – Cử động 3

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

2. Nội dung: HS thực hiện được kỹ thuật động tác nằm ném lựu đạn.

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kỹ thuật động tác nằm ném lựu đạn. ❹ *Kết luận, nhận định*	❷ *Thực hiện NVHT* - Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. ❸ *Báo cáo, thảo luận.*	- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật động tác nằm ném lựu đạn.

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

* Ghi chú:

KẾ HOẠCH SỐ 17

(Tiết PPCT 17 – Thực hành)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu và thực hiện được động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.

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 hiểu và tự tin khi sử dụng lựu đạn trong quá trình học tập, tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học, mô hình lựu đạn tập, lựu đạn cắt bổ.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

<table>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 1: Khởi động</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS biết vận dụng vật che đỡ để sử dụng các tư thế ném lựu đạn cho phù hợp.
2. Nội dung: Khi ném lựu đạn, người ném cần căn cứ vào địa hình để vận dụng các động tác ném (đứng, quỳ, nằm ném) cho phù hợp. Theo em, người ném sẽ vận dụng những động tác ném lựu đạn nào tương ứng với vật che đỡ trong hình 10.1?</td></tr>
<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>❶ Chuyển giao NVHT
- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ.
- Câu 1: Khi ném ...?
❹ Kết luận, nhận định
- GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề GV đưa ra.

❸ Báo cáo, thảo luận.
- Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu theo yêu cầu của GV</td><td>- Sau khi thảo luận và phát biểu ý kiến của nhóm/tổ, GV nhận xét và kết luận các vấn đề; HS hiểu nội dung (câu hỏi) bài học.

Hình 10.1
Câu 1:
- Hình a: Đứng ném (vật che đỡ ngang tầm ngực)
- Hình b: Quỳ ném (vật che đỡ ngang tầm 60 -80cm)
- Hình c: Nằm ném (vật che đỡ ngang tầm 40 cm)</td></tr>
<tr><th colspan="3">Hoạt động 2: Khám phá</th></tr>
<tr><td colspan="3">1. Mục tiêu: HS hiểu và thực hiện được động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.
2. Nội dung: kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.</td></tr>
<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>❶ Chuyển giao NVHT
- GV thị phạm mẫu kĩ thuật động tác</td><td>❷ Thực hiện NVHT
- HS các nhóm/tổ</td><td>II. Động tác ném lựu đạn
a. Trường hợp vận dụng: Khi ném lựu đạn, người ném cần căn cứ vào địa hình để vận</td></tr>
</table>

đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn, qua ba bước: + Bước 1: Làm nhanh + Bước 2: Làm chậm + Bước 3: Làm tổng hợp ❹ *Kết luận, nhận định* - 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.	lắng nghe, quan sát giáo viên giới thiệu nội dung bài học. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - 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.	dụng các động tác ném (đứng, quỳ, nằm ném) cho phù hợp. Theo em, người ném sẽ vận dụng những động tác ném lựu đạn nào tương ứng với vật che đỡ. b. Động tác. b.1. Đứng ném lựu đạn b. 2. Quỳ ném lựu đạn. b. 3. Nằm ném lựu đạn.

Hoạt động 3: Luyện tập

1. Mục tiêu: HS củng cố kiến thức đã học thông qua luyện tập.

2. Nội dung: Các nhóm/tổ triển khai luyện tập kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.

Hoạt động dạy & học		**Dự kiến sản phẩm**
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - 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	❷ *Thực hiện NVHT* - 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 t/luyện.	*** Kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.** - Các nhóm/tổ triển khai tập luyện phối hợp các nội dung đã học.  Hình 10.7. Đứng ném lựu đạn – Cử động 3 + Đứng ném lựu đạn + Quỳ ném lựu đạn.  Hình 10.10. Quỳ ném lựu đạn – Cử động 3

luyện. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét các thảo luận của HS và kết luận vấn đề.	- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu, chưa rõ nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ cử đại diện hoặc cả nhóm thực hiện để GV quan sát, sửa sai.	+ Nằm ném lựu đạn.  Hình 10.13. Nằm ném lựu đạn – Cử động 3

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

2. Nội dung: HS thực hiện được kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	**Học sinh**	
❶ *Chuyển giao NVHT* - GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn. ❹ *Kết luận, nhận định* - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	❷ *Thực hiện NVHT* - Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. ❸ *Báo cáo, thảo luận.* - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật động tác đứng, quỳ, nằm ném lựu đạn.

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

* Ghi chú: