**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

| **Nội dung** | **Thời gian số lần** | **Tổ chức và phương pháp** |
| --- | --- | --- |
| **Phần chuyển bị ( 15 phút)** | | |
| **I. QUÁN TRIỆT Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN:**  1. Tập hợp đơn vị:  - Kiểm tr quân số, trang phục, báo cáo cấp trên ( nếu có ).  - Phổ biến các quy định, kiểm tra bãi vượt.  2. Hạ khoa mục:  - Tên đề mục.  - Mục đích, yêu cầu.  - Nội dung.  - Thời gian.  - Tổ chức và phương pháp.  3. Khởi động:  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng, nâng cao đùi, đá chân sang hai bên, gót chạm mông…  - Tập các động tác phát triển chung, tay ngực, tay vai, vặn mình, lườn, toàn thân.  b. Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang. | 05 phút  10 phút  2L x 8N  2L x 8N    4 lần  4 lần | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Kiểm tra chặt chẽ từng người, phổ biến ngắn gọn đầy đủ nội dung, các quy định đảm bảo an toàn.  - Phổ biến ý định huấn luyện  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  - Tại vị trí người chỉ huy vừa hô vừa quan sát động tác của chiến sỹ. |
| **Phần cơ bản (30 phút)** | | |
| **II. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC:**   1. **8 THẾ TẤN**  * **Tư thế chuẩn bị.**   Người tập ở tư thế đứng nghiêm khi nghe khẩu lệnh “ các tư thế chuẩn bị “ 2 gót chân làm trụ khép 2 mũi bàn chân sát nhau, thân người tự nhiên, mắt nhìn thẳng.  **1. Tư thế trung bình tấn.**  - Đang ở tư thế chuẩn bị, chân trái làm trụ bước chân phải sang bên phải 1 bước cách chân trái khoảng 60 đến 70 cm 2 mũi bàn chân thẳng phía trước. 2 gót chân nằm trên đường thửng ngang gối trung sao cho 2 cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc khoảng 120 độ cùng lúc 2 tay kéo 1 đường gần nhất lên ngang thắt lung, bàn tay nắm ngửa cánh tay ép sát sườn bụng hóp ngực nở cằm thu, đầu thẳng mắt nhìn thẳng về phía trước.  **2. Thế đinh tấn :**  - Đang ở tư thế trung bình tấn chân trái làm trụ, chân phải bước lên 1 bước cách chân chai khoảng 80-90cm mũi chân thẳng hướng tiến. Tay phải đấm thẳng về phía trước cánh tay thẳng tự nhiên cao ngang bằng vai tay trái phòng thủ trước ngực cách ngực khoảng 10-15cm bàn tay mở dựng dưới cằm người hơi nhao về phía trước.  **3. Thế trảo mã thấn.**  - Đang ở tư thế đinh tấn, dung 2 mũi bàn chân làm trụ quay ngược chiều kim đồng hồ 1 góc 180 độ. Chân phải làm trụ rút chân trái về cách chân phải khoảng 20cm chân chạm đất, gót kiễng 2 gối chùng trong lương cơ thể dồn lên chân phải cùng lúc tay phải quay dưới phía trước ngực trái, ngược ngang chiều kim đồng hồ, bàn tay nắm thủ ngang đuôi long mày phải cách 5-10 cm. tay trái dựa 1 vòng từ dưới lên trên rồi xuống dưới theo chiều kim đồng hồ, bàn tay nắm thủ trước hạ bộ cách khoảng 10 cm mu bàn tay hướng ra ngoài người hơi nghiêng sang trái mắt nhìn qua vai trái.  **4. Thế bại mã tấn.**  - Đang ở tư thế chảo mã tấn, chân phải làm trụ dùng chân trái đá tạt ngang tầm sườn, người quay sang trái, chân trái đặt xuống đất mũi chân xoay sang trái gối trái vuông góc, chân phải thẳng tự nhiên mũi chân hướng phía trước, 2 tay cắt chéo nhau 1 đường phía trước người ngón trỏ và ngón giữa tay trái hướng phía trước ngón trỏ và ngón giữa tay phải đặt giọc theo chân phải, nắm tay ngang gối phải, cánh tay thẳng tự nhiên nửa người bên phải thẳng 2/3 trọng lượng thân người dồn vào chân trái, mắt nhìn qua vai phải.  **5. Thế lưỡng tấn.**  - Đang ở thế bại mã tấn, chân phải làm trụ chuyển trọng tâm người sang chân phải gối phải vuông góc. Chân trái rút về cách chân phải khoảng 70 đến 80cm trung tụ nhiên mũi chân hướng về phía trước cùng lúc tay phải thu về song song với thân người, nắm tay ngang duôi mắt phải cẳng tay dựng cạnh ngoài hướng phía trước. Tay trái đưa về dưới dưới khuỷu ngón tay cong tự nhiên người hơi ngả về bên phải, mắt nhìn qua bên trái.  **6. Thế phòng thủ 1.**  - Đang ở tư thế lưỡng tấn chân phải làm trụ chân trái kéo về cách mũi chân phải khoảng 25-30cm, mũi chân chạm đất, gót chân kiễng 2 chân chùng tự nhiên, tay trái rút về sườn trái bàn tay nắm ngửa, tay phải phong thủ trước ngực, bàn tay mở rộng trước ngực trái cách khoảng 20-25cm. người ngả về bên phải, mắt nhìn qua bên trái.  **7. thế phòng thủ 2 :**  - Đang ở tư thế phòng thủ 1, chân trái xoay gót sang phải làm trụ, chân phải bước lên ngang chân trái cách chân trái khhoang 40cm, 2 chân thẳng tự nhiên ngưởi xoay ngược chiều kim đồng hồ 1 góc 90 độ, 2 tay nắm khuỷu tay phải vuông góc cách sườn khoảng 5-10cm, nắm tay hướng phía trước tay trái nắm ngang túi ngực phải người nghiêng tiết diện về hướng tiến công, mắt nhìn qua vai phải.  **8. Thế mai huê tấn.**  - Đang ở thế phong thủ 2 dúng 2 mũi bàn chân làm trụ quay ngược chiều kim đồng hồ 1 góc 180 độ mông hạ thấp chân phải mũi chân chạm đất gót kiễng gối phải sát vào kheo chân trái gập khoảng 100 độ gối trai gập khoảng 120 độ bàn tay trái mở cong tự nhiên long bàn tay hướng ra ngoài thủ cách mang tai khoảng 5-10 cm, bàn tay phải chặt sấp ngang tầm sườn bằng cạnh bàn tay khuỷu ta tạo ra thành 1 góc khoảng 150 độ mắt nhìn qua vai phải.  **\*Thôi tập :**  - Đang ở tư thế mai huê tấn 2 mũi chân làm trụ xoay người ngược chiều kim đồng hồ 1 góc 90 độ đưa tay trái ran gang bàn tay phải lòng bàn tay mở sấp cuốn từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong thành 1 đường vòng, bàn tay từ ngửa thành sấp rồi 2 bàn tay nắm lại giật về thủ ở 2 bên sườn, đồng thời chân phải làm trụ, rút chân trái về ngang chân phải, 2 bàn chân sát và song song với nhau, bụng thóp ngực ưỡn, người thẳng tự nhiên, mắt nhìn thẳng.  **\* Nghỉ :**  - Chân trai làm trụ bước chân phải sang ngang cách bàn chân trái khoảng 35-40cm người thẳng tự nhiên 2 tay đưa về sau lung, tay phải nắm, bàn ta trái mở nắm cổ tay phải,mắt nhìn thẳng, hít thở điều hòa.  **B. 16 ĐỘNG TÁC VÕ THỂ DỤC**  **\* Tư thế chuẩn bị:** Đang ở tư thế đứng nghiêm nghe dứt khẩu lệnh, lấy hai gót chân làm trụ khép mũi bàn chân vào sát nhau nắm tay co ngang thắt lưng.  **1. Gạt phải:**  - Tác dụng: Gạt đỡ khi bị đấm vào ngực  + Động tác: Chân phải bước lên trên một bước ngắn, thân người trên xoay nửa bên trái, hạ thấp thân người thành tư thế (chảo mã tấn) tay phải gạt, tay trái co ngang thắt lưng.  **2. Gạt trái**  - Tác dụng: Gạt đỡ khi bị đấm vào ngực trái  - ĐỘng tác: Như động tác một chỉ khác làm đối xứng.  **3. Kéo tay gạt chân đấm thẳng**  - Tác dụng: Dùng tay giật ngã đối phương.  - Động tác: Dùng tay trái vít tay đối phương xuống co về thắt lưng, chân trái làm trụ, đưa chân phải gạt trước về sau đồng thời tay phải đấm thẳng, người chuyển về tư thế (đinh tấn).  **4. Quay đằng sau:**  - Tác dụng: Quay đằng sau đứng thế.  - Động tác: Chân trái bước lên quay đằng sau, tay trái vung 1 vòng đặt trên đầu, tay trái vòng xuống che hạ bộ.  **5. Luồn tránh khi bị đấm vào mặt**  - Động tác: Hạ thấp người chân trái bước chếch sang trái một bước dài, tay trái gạt từ dưới lên đầu tay phải đặt dọc theo đùi phải.  **6. Đánh hạ bộ**  - Tác dụng: Đánh hạ bộ chuyển thế đánh tiếp.  - Động tác: Tay phải đấm thẳng về trước (ngang hạ bộ) tay trái co về ngang thắt lưng, mặt hướng sang phải.  **7. Đạp gối:**  - Tác dụng: Đạp gối hoặc kheo chân đối phương.  - Động tác: Đạp sang bên phải chuyển trọng tấn sang phải thành tư thế người thấp chân trái duỗi thẳng thành thế (Bại mã tấn), tay phải ở phần chính đầu, tay trái đặt dọc theo đùi, mặt quay sang phải.  **8. Thế đứng**  - Tác dụng: Chuẩn bị đánh tiếp.  - Động tác: Bật người lên kéo chân trái về đồng thời quay người sang trái đứng thế (Bại mã tấn) nắm tay ngang thắt lưng, bàn tay phải mở che trước ngực.  **9. Gạt phải:**  - Tác dụng: Như động tác 1.  **10. Khóa tay quật ngã xấp:**  - Tác dụng: Vừa đỡ thấp vừa khóa tay quật đối phương ngã xấp.  - Động tác: Tay trái đặt xuống, tay phải chặt xuống, đồng thời chân trái về sau, xoay người vế sau ngồi xổm trên gót chân trái, cánh tay phải duỗi thẳng, nắm tay úp, tay trái co ngang thắt lưng.  **11. Đấm gáy:**  - Tác dụng: Đấm gáy khi đối phương ngã xấp.  - ĐỘng tác: Tay phải đấm thẳng xuống đất, tay trái co về thắt lưng, người giữ nguyên tư thế ngồi xổm.  **12. Đứng thế** (Như động tác 8)  **13. Gạt trái đấm thẳng.**  - Tác dụng: Gạt đỡ đấm thẳng  - Động tác: Tay trái gạt, chân trái bước lên, tay phải đấm thẳng vào mặt, ngực đối phương, người chuyển sang đinh tấn.  **14. Đánh nghiêng kheo**  - Động tác: Chân phải bước lên chếch sang phải hạ thấp người, tay trái úp (giữ cổ chân) dùng cẳng tay phải đánh vòng sang trái (ngang kheo chân).  **15. Bắt chân chuẩn bị:**  - ĐỘng tác: Bước chân trái lên ngang chân phải, tay nắm ngửa sát nhau, co đùi vuông góc mũi chân trúc xuống, mắt nhìn chếch xuống đất.  **16. Đạp hạ bộ:**  - Động tác: Hai tay kéo chân đối phương lên đồng thời nghiêng bàn chân phải đạp vào hạ bộ đối phương.  **\* Động tác kết thúc:** Trở về tư thế ban đầu.  **III. Thực hành luyện tập**  - Nội dung luyện tập: 8 thế tấn và 16 động tác võ thể dục.  - Thời gian: 01 giờ 30 phút.  - Tổ chức phương pháp:  + Tổ chức luyện tập theo đội hình a do at duy trì.  + Phương pháp: 5 phút đầu cá nhân tự nghiên cứu.  at duy trì tập theo.  at duy trì tập tổng hợp.  - Địa điểm: Sân bóng.  - Ký tín hiệu luyện tập.  - Như ý định huấn luyện.  **3. Ôn nội dung bài cũ**  Ôn 6 động tác khởi động chung  **4. Kiểm tra kết quả luyện tập**  **5. Tập phát triển thể lực**  Chống đẩy tại vị trí | 10 phút                    20 phút | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Giảng giải phân tích lấy dẫn chứng  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  Làm mẫu động tác qua 3 bước.  + Làm nhanh  + Làm chậm phân tích  + Làm tổng hợp  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  at duy trì theo 3 bước”  - Cá nhân tự nghiên cứu.  - a tập chậm  - a tập tổng hợp  Sai ít sửa riêng, sai nhiều sửa tập trung. Bt duy trì b tập. Gọi mỗi a 1-2 chiến sĩ kiểm tra. Bt duy trì b luyện tập. |
| **Phần kết thúc ( 05 phút)** | | |
| 1. Hồi tỉnh thả lỏng: rũ tay chân, hít thở sâu, xoa bóp các cơ bắp cơ tay, chân.  2. Nhận xét:  - Mạnh :………………………  ……………………………….  - Yếu: ………………………..  ……………………………….  - Hướng dẫn ôn luyện ngoại khóa, phân công giao nhiệm vụ tiếp theo. | 05 phút | x x x x x x x x x  x x x x x x x x x  - 2 đồng chí một cặp giúp nhau thả lỏng, xoa bóp cơ bắp.  - Nhận xét mạnh, yếu, triển khai những công việc đảm bảo cho nội dung tiếp theo. |