**了解足球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：1 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、简单介绍足球运动的特点和开展情况，提出本期学习内容及教法和要求，使同学们对足球课程有一大致了解。  2、学习脚背正面运球技术和颠球技术  3、发展一般耐力素质。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务，讲本学期课程安排  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！ |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 13 | 1、足球运动简介：特点、发展情况；学习要求以及课堂要求。  2、原地脚掌前后拉、推球  要领：支撑脚膝盖微曲，用运球脚的前脚掌将球前后拉、推。运球脚的膝、踝关节要适当放松。  3、脚背正面直线运球  要领：自然跑动，步幅稍小，运球脚屈膝提起前摆，脚趾下指，在着地前用脚背正面推拨球前进。  4、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  5、素质练习：2000米慢跑。 | 1、讲解、示范队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、脚背正面直线运球  1）走步中练习，体会动作要领。  2）慢跑中练习，教师注意纠正错误动作。  3）练习队形：  x x x ○  x x x ○  4、颠球  1）原地颠自己手坠落的球。  2）原地拉挑球练习  3）原地拉挑球接着进行颠球  4）原地拉挑球接着双脚交替颠球  5）练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲ | 中  中  中  中  大 |
| 结束部分 | 2分钟 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置归还器材  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次；  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：30分钟颠球。 | 小 |

**脚内侧运球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：2 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、改进提高脚背正面颠球和脚背正面运球技术。  2、学习脚内侧曲线运球技术。  3、发展学生一般耐力素质。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 30分钟 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  2、脚背正面直线运球  要领学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！：自然跑动，步幅稍小，运球脚屈膝提起前摆，脚趾下指，在着地前用脚背正面推拨球前进。 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1、原地颠自己手坠落的球。  2、原地拉挑球练习  3、原地拉挑球接着进行颠球  4、原地拉挑球接着双脚交替颠球  5、原地拉挑球接着双脚交替颠低球（球颠起的高度不超过膝盖）  练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、慢跑中练习，教师注意纠正错误动作。  2、中等速度练习。注意保持好人、球距离  练习队形：  x x 学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！x ○  x x x ○ | 中  大 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 3、脚内侧曲线运球  要领：  支撑脚稍向前跨踏在球的侧前方，重心移至支撑脚，膝关节微曲，上体稍向前倾，随着身体前移运球脚提起，用脚内侧对球的侧后方推球，两脚交替推球前进。  4、身体素质练习：2000米慢跑 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、模仿练习，体会重心的移动和控制。  2、走步中练习。  3在慢速跑动中练习  练习队形：  x x x ○  x x x ○ | 中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：30分钟颠球。 | 小 |

**脚内侧传接球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：3 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、通过本次课的学习，进一步改进、提高学生的颠球技术和脚内侧曲线运球技术；  2、学习脚内侧传接球技术，并初步掌握。  3、培养学生的集体主义精神和集体荣誉感。  4、发展腿部力量。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 11 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  2、脚内侧曲线运球  要领：  支撑脚稍向前跨踏在球的侧前方，重心移至支撑脚，膝关节微曲，上体稍向前倾，随着身体前移运球脚提起，用脚内侧对球的侧后方推球，两脚交替推球前进。 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、原地拉挑球接着双脚交替颠球  2、原地拉挑球接着双脚交替颠低球（球颠起的高度不超过膝盖）  3、一对一颠球比赛：自由组合，谁先掉地谁就算输，每负一次者做收复跳5次。比赛三次。  练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、在慢速跑动中练习  2、中等速度跑动中练习  3、分组运球接力比赛：分两组，曲线运球至15米处折转运回交下一位同伴。  练习队形：  x x x ○ | 中  中到大 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 |  | 3、脚内侧传接球（地滚球）  要领：  1）踢球要领：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方15厘米左右，膝关节微曲，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆，在摆动过程中屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  2）接球要领：脚形与传球相同，稍前迎，当球与脚内侧接触前的刹那开始后撤，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。  4、力量素质：单脚跳 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、原地上步摆腿练习  2、踢固定球的练习：体会支撑脚的站位、脚形摆腿过程和脚触球的部位。  3、两人一组，相距6米练习  4、两人一组，相距10米练习  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  10次\*4组。 | 中到大  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：脚内侧对墙踢球左右脚各50次；15分钟颠球。 | 小 |

**脚内侧传接球、运球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：4 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提高脚背正面颠球技术，改进脚内侧传接球技术。  2、改进脚内侧运球技术，提高控球能力。  3、培养积极向上，勇于竞争的精神。  4、发展下肢力量。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 11 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  2、脚内侧运球练习：  要领：  支撑脚稍向前跨踏在球的侧前方，重心移至支撑脚，膝关节微曲，上体稍向前倾，随着身体前移运球脚提起，用脚内侧对球的侧后方推球，两脚交替推球前进。 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、原地拉挑球接着双脚交替颠低球（球颠起的高度不超过膝盖）  2、高低交替颠球（3次高球1次低球）  3、一对一颠球比赛：自由组合，谁先掉地谁就算输，每负一次者做收复跳5次。比赛三次。  练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、中等速度跑动中练习  练习队形：  x x x ○  x x x ○  2、运控球比赛：  全班分三组，各组交替在中圈练习，以一分钟为限，相互间在控制住自己的球的同时，尽量将同伴的球踢出圈外，最后留在圈内的为胜。 | 中到大  中到大 |
| 基本部分 | 同上 | 3、脚内侧传接球  踢球要领：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方15厘米左右，膝关节微曲，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆，在摆动过程中屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  接球要领：脚形与传球相同，稍前迎，当球与脚内侧接触前的刹那开始后撤，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。  4、发展下肢力量：蛙跳 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、踢固定球的练习：体会支撑脚的站位、脚形摆腿过程和脚触球的部位。  2、两人一组，相距7米练习  3、两人一组，相距15米练习  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  5级，四组。 | 中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：脚内侧对墙踢球左右脚各50次；15分钟颠球。 | 小 |

**脚背内侧踢球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：5 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、学习脚背内侧踢球技术  2、改进提高脚内侧传接球技术  3、提高学生学生身体灵敏性，培养学生在场上观察能力和思维能力。 | | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 | |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  | |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 | |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背内侧踢球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后中部，并随球继续前摆。  2、脚内侧传接球技术  要领：  踢球要学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！领：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方15厘米左右，膝关节微曲，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆，在摆动过程中屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  接球要领：脚形与传球相同，稍前迎，当球与脚内侧接触前的刹那开始后撤，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。 | 脚背内侧踢：  讲解、学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、原地上步摆腿练习  2、踢固定球的练习：体会支撑脚的站位、脚形摆腿过程和脚触球的部位。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  3、对墙练习：距墙5米轻踢。  4、对墙练习：相距10米练习  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  脚内侧传接球技术：  练习：  1、慢跑中传接球。  练习队形：  x x x ○  x x x ○  2、四分之一场地传抢练习：全班分  四组，轮流练习。 | | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：脚背内侧对墙踢球左右脚各30次；15分钟颠球。 | | 小 |
|  |  |  |  | |  |

**提高脚背内侧踢球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：6 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、改进提高脚背内侧踢球技术  2、提高脚内侧传接球技术  3、教学比赛  4、培养学生机智勇敢的品质 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背内侧踢球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后中部，并随球继续前摆。  2、脚内侧传接球  要领：  踢球要领：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方15厘米左右，膝关节微曲，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆，在摆动过程中屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  3、教学比赛 | 讲解、示范队形  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、对墙练习：距墙15米练习  2、对门练习：距门11米练习  练习队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  →  ▲  讲解、示范队形  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1、三角形传球。  2、行进间传接球。  全班分为三队，轮流交替上场比赛。 | 中  中到大  大 |
| 结束部分 | 2分钟 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：脚背内侧射门，左右脚各30次；15分钟颠球。 | 小 |

**脚背内侧传球、大腿停球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：7 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、学习脚背内侧传球技术和大腿停球技术。  2、绕杆射门  3、教学比赛  4、培养学生在比赛中的观察能力和勇敢顽强的作风。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 30分钟 | 1、大腿停球技术  要领： 面对来球，停球腿屈膝抬起，以大腿中部对准来球，肌肉适当放松，当大腿与球接触的刹那，快速后撤，将球挡落在体前衔接下一动作所需要的位置上。  2、脚背内侧传球技术  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后下部，并随球继续前摆。  3、绕杆射门练习  4、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  练习：  1、学生停自己向上抛起的球  2、两人相距6米，一抛一停  3、两人相距8米，一抛一停  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1、两人一组，相距15米轻传  2、两人一组，相距25米传球  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习队形：  x x x x x x x  →  全班分为三队，轮流上场比赛。 | 中  中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：脚背内侧传球、射门。 | 小 |

**头顶球和脚内侧停球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：8 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、初步掌握头顶球技术和脚内侧停空中球技术  2、改进提高脚背内侧传球技术  3、教学比赛 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、讲本次课内容及教法、要求  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，充分活动，按照要求，认真练习。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x    2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展 | 中  中 |
| 基本部分 | 30分钟 | 1、头顶球（原地前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  2、脚内侧停空中球技术  要领：将脚举起前迎，脚内侧对准来球线路，在球与脚接触的刹那开始后撤，用脚内侧接触球，并把球控制在衔接下一动作需要的位置上。  3、脚背内侧传球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后下部，并随球继续前摆。  4、教学比赛 | 头顶球：  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、身体摆动的模仿练习  2、两人一组，一人将球举至练习者的头顶，作摆体顶球。  3、两人一组，相距5米，自己将球向上抛起，然后顶给同伴，两人交替练习。  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  脚内侧停空中球技术：  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、两人一组，相距5米，相互抛球练习  2、两人一组，相距10米，相互抛球练习  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  脚背内侧传球：  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  全班分为两队比赛 | 中  中  中到大  大 |
| 结束部分 | 2分钟 | 1. 放松练习   2、课后小结  3、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸、放松肌肉 | 小 |

**提高头顶球技术和脚内侧停空中球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：9 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1改进提高头顶球技术和脚内侧停空中球技术。  2、教学比赛  3、培养学生在比赛中勇敢顽强的作风 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、头顶球（原地前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  2、脚内侧停空中球技术  要领：将脚举起前迎，脚内侧对准来球线路，在球与脚接触的刹那开始后撤，用脚内侧接触球，并把球控制在衔接下一动作需要的位置上。  3、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  两人一组，相距10米，一抛、一顶、一接。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  两人一组，相距10米，相互抛球练习  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  全班分为三队，一球定胜负，负队下，若在规定时间内都无进球，就由教师指定某队下，三队轮流比赛。 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。  3、作业：脚背内侧传球、射门。 | 小 |

**挺胸式胸部停球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：10 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、学习挺胸式停球技术  2、改进提高头顶球技术  3、教学比赛  4、培养学生在比赛中勇敢顽强的作风 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、挺胸式停球技术  要领：面对来球，收下颌，两臂曲肘自然张开，膝关节微曲，重心在两脚间，当球运行到与胸部接触前的刹那，两脚蹬地上停的同时展腹，上体后仰用胸大肌触球，使球改变原来的运行线路，落于需要的控制范围内。  2、头顶球（原地前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  3、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、无球模仿练习。  2、两人一组，相距6米，一抛、一停。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  教师在门前将球抛出，学生依次在点球点附近将球顶进球门。  练习队形：  x x x x x x x  →  全班分为三队，一球定胜负，负队下，若在规定时间内都无进球，就由教师指定某队下，三队轮流比赛。 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x 学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉  3、作业：看教材技术部分的所学技术的动作要领。 | 小 |

**提高头顶球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：11 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、改进提高头顶球技术  2、改进提高挺胸式停球技术。  3、提高复习脚背内侧射门技术  4、教学比赛 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、头顶球（原地前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  2、挺胸式停球技术  要领：面对来球，收下颌，两臂曲肘自然张开，膝关节微曲，重心在两脚间，当球运行到与胸部接触前的刹那，两脚蹬地上停的同时展腹，上体后仰用胸大肌触球，使球改变原来的运行线路，落于需要的控制范围内。  3、脚背内侧射门技术  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后中部，并随球继续前摆。  4、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  练习：  教师在门前将球抛出，学生依次在点球点附近将球顶进球门。  练习队形：  x x x x x x x  →  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  两人一组，相距10米，一抛、一停。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  在罚球弧处，将球向斜前方推出，追上射门，学生依次轮流练习。  练习队形：  x x x  →  全班分成两队比赛。 | 中  中  中到大  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x 学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉  3、作业：看教材技术部分的所学技术的动作要领。 | 小 |

**技术复习**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：8 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 基本技术复习，准备迎接技术考试 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x    2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 技术复习 | 练习：  教师布置好练习的区域和器材，由学生根据自己所掌握技术的实际情况，自行决定技术练习的顺序和各技术练习的时间。教师注意观察，及时纠正错误动作。 | 中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。  3、作业：本期所学技术复习 | 小 |

**考核**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：13 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 考试，检验本期教学效果 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲，注意考试纪律。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1.技术考试  2.其他同学安排自主练习 | 1.各项考试学生依点名册顺序进行。  2.自行自主练习 | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、本期学习情况小结，并提出下期学习期望。  3、公布考试成绩  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉 | 小 |

**机动**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：14 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 本次课是机动课，若第13周考试顺利结束，则本次课就是教学比赛课 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 机动课，考试或教学比赛课 | 若是教学比赛，则将全班分成三组，一球定胜负，负队下，要是在规定时间内没有进球，则由两队抽签决定谁先下。三队轮流进行比赛。 | 中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、小结  3、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。 | 小 |

**脚背正面颠球、运控球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：15 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提出本节学习内容及教法和要求，使同学们对本期足球课程有一大致了解。  2、脚背正面颠球技术。  3、脚内侧传接球技术  4、运控球  4、发展一般耐力素质 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 |  |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  2、脚内侧传接球  踢球要领：直线助跑，支撑脚踏在球的侧方15厘米左右，膝关节微曲，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆，在摆动过程中屈膝外展，脚内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  接球要领：脚形与传球相同，稍前迎，当球与脚内侧接触前的刹那开始后撤，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。  3、运控球：  运用脚的合理部位，通过推、拉、拨等动作，将球控制在自己需要的范围。  [来源:学|科|网Z|X|X|K]  一般耐力素质：2000米 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1原地拉挑球接着双脚交替颠球  2高、低交替颠球  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、两人行进间传接球  x x x ○  x x x ○  2、三人站三角形传接球  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、自由运球  要求：发挥想象力，自由发挥做动作，前后动作要连贯。  2、躲闪运球  组织：  全班分成三组，在中圈，一分钟一组，交替轮换练习。  练习队形：  在田径场跑  x x x x x x x |  |
| 结束部分 | 2分钟 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：颠球30分钟。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：16 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提出本节学习内容及教法和要求，使同学们对本期足球课程有一大致了解。  2、脚背正面颠球技术。  3、运控球  4、发展一般耐力素质 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  [来源:学|科|网Z|X|X|K]  一般耐力素质：2000米 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1原地拉挑球接着双脚交替颠球  2高、低交替颠球  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、两人行进间传接球  x x x ○  x x x ○  2、三人站三角形传接球  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、自由运球  要求：发挥想象力，自由发挥做动作，前后动作要连贯。  2、躲闪运球  组织：  全班分成三组，在中圈，一分钟一组，交替轮换练习。  练习队形：  在田径场跑  x x x x x x x | 中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：颠球30分钟。 | 小 |

**脚内侧踢空中球技术、运控球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：17 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、脚内侧踢空中球技术  2、运控球  3、发展一般耐力素质 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x[来源:学科网ZXXK]  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚内侧踢空中球  踢球要领：正对来球，支撑脚膝关节微曲，踢球腿大腿抬起，小腿后拖，脚内侧正对出球方向，利用小腿急速前摆击球，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  2、运控球：  运用脚的合理部位，通过推、拉、拨等动作，将球控制在自己需要的范围  一般耐力素质：2000米跑 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、两人一组，相距6米，踢自己向上抛起的球。  2、两人一组，相距10米，一抛、一踢。  练习：  1、自由运球  要求：发挥想象力，自由发挥做动作，前后动作要连贯。  2、躲闪运球  组织：  全班分成三组，在中圈，一分钟一组，交替轮换练习。  在田径场跑  x x x x x x x | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动10次  3、双脚交替，放松摆动20次  4、作业：颠球30分钟。 | 小 |

**提高脚背正学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！面颠球**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：18 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、进一步提高脚背正学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！面颠球技术。  2、改进脚内侧踢空中球技术  3、运控球  4、半场传抢 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 |  |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背正面颠球  要领：支撑脚的膝关节微曲，重心在支撑脚上，当球落至低于膝关节以下时，颠球脚的膝、踝关节适当放松，并柔和地向前稍上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，讲球向上颠起。  2、脚内侧踢空中球  踢球要领：正对来球，支撑脚膝关节微曲，踢球腿大腿抬起，小腿后拖，脚内侧正对出球方向，利用小腿急速前摆击球，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  3、运控球：  运用脚的合理部位，通过推、拉、拨等动作，将球控制在自己需要的范围  4、半场传抢 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、高、低交替颠球  2、转身颠球  练习队形  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  两人一组，相距10米一抛、一踢。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  躲闪运球  组织：  全班分成三组，在中圈，一分钟一组，交替轮换练习。  分三组，交替在半场内进行。 | 中  中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉  3、作业：颠球30分钟。 |  |

**改进脚内侧踢空中球技术**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：19 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、改进脚内侧踢空中球技术  2、拨球过人  3、半场传抢 | | | |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x    2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚内侧踢空中球  踢球要领：正对来球，支撑脚膝关节微曲，踢球腿大腿抬起，小腿后拖，脚内侧正对出球方向，利用小腿急速前摆击球，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧部位击球的后中部，踢球腿随球前摆落地。  2、拨球过人：  要领：利用脚腕的扭拨动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方运动。  3、半场传抢： | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  两人一组，相距10米，行进间一抛、一踢。  练习队形：  x x x ○  x x x ○  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、慢跑中练习  x x x ○  x x x ○  2、一对一练习，消极防守。  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  分三组，交替在半场内进行。 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：颠球30分钟，脚背内侧射门。 | 中 |

**脚内侧停反弹球技术**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：20 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、脚内侧停反弹球技术  2、扣球过人  3、半场传抢 | | | |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 30分钟 | 1、脚内侧停反弹球  要领：支撑脚踏在球落点的侧前方，上体稍前倾并向停球方向微转，停球腿提起，脚内侧对准球的反弹路线，当球刚落地反弹刹那，用脚内侧挡压球的中上部。  2、扣球过人：  要领：用突然的转身和脚腕急转扣压动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧后方停下来或改变方向运行。  3、半场传抢： | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、自抛、自停。  2、两人一组，相距6米，一抛、一踢。  3、两人一组，相距8米，一抛、一踢。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、慢速跑动中练习  x x x ○  x x x ○  2、一对一练习，消极防守。  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  分三组，交替在半场内进行。 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：颠球30分钟，脚背内侧射门。 | 小 |

**提高脚背内侧射门技术**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：21 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、改进提高脚背内侧射门技术  2、教学比赛  3、培养学生裁判能力。  4、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 11 | 1、脚背内侧射门  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后中部，并随球继续前摆。  2、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  1、在罚球弧顶处依次射门。  2、教师站于罚球弧顶处，消极防守，学生运球突破后射门。  练习队形：  x x x ○  分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：颠球30分钟，脚背内侧射门。 | 小 |

提高脚背内侧传过顶球技术

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：22 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提高脚背内侧传过顶球技术  2、改进脚内侧停反弹球技术  3、复习提高头顶球技术  4、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背内侧传过顶球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后下部，并随球继续前摆。  2、脚内侧停反弹球  要领：支撑脚踏在球落点的侧前方，上体稍前倾并向停球方向微转，停球腿提起，脚内侧对准球的反弹路线，当球刚落地反弹刹那，用脚内侧挡压球的中上部。  3、头顶球（前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  4、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  传过顶球结合停反弹球：两人一组，相距25米，一传、一停、再传。  练习要求：  传球到位，停球、传球动作要衔接好。  练习队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  教师在门前将球抛出，学生依次于点球点附近将球顶入球门。  分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉   1. 作业：颠球30分钟，脚背内侧射门。 | 中 |

提高脚背内侧传过顶球技术

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：23 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提高脚背内侧传过顶球技术  2、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背内侧传过顶球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后下部，并随球继续前摆。  3、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  传过顶球结合头顶球球：两人一组，  一人从边路传中，一人从罚球弧外启动包抄，将球顶入球门。  练习要求：  传球到位，顶球队员要判断好球的落点，掌握顶球时机。  分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中.  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！ x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉   1. 作业：组织、参加小型比赛。 | 小 |

**复习提高头顶球技术**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：24 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、复习提高头顶球技术  2、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、头顶球（前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  2、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  传过顶球结合头顶球球：两人一组，  一人从边路传中，一人从罚球弧外启动包抄，将球顶入球门。  练习要求：  传球到位，顶球队员要判断好球的落点，掌握顶球时机。  分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！ x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉   1. 作业：组织、参加小型比赛。 | 小 |

**提高脚背内侧传过顶球技术**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：25 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提高脚背内侧传过顶球技术  2、复习提高头顶球技术  3、学习掌握二过一战术配合  4、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | [来源:Z\_x1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、脚背内侧传过顶球  要领：斜线45度角助跑，支撑脚踏在球的侧后方22厘米左右处，膝关节微曲，脚尖指向出球方向，同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆至接近球的内侧上方时，小腿爆发用力，用脚背内侧击球后下部，并随球继续前摆。  2、头顶球（前额正面）  要领：身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微曲，上体稍后仰，两臂自然张开当球运行至身体垂直部位前的刹那，脚登地，迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体谁球继续前摆。  3、二过一战术配合：碰墙式二过一  配合要点：做“墙”的队员要根据同伴的跑动速度和场上的空当大小，掌握好出球的力度和提前量，两人的传跑时机要配合好  [来源:Zxxk.Com]  4、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  传过顶球结合头顶球球：两人一组，  一人从边路运球下底传中，一人从罚球弧外启动包抄，将球顶入球门。  练习要求：  传球到位，顶球队员要判断好球的落点，掌握顶球时机。力求将球顶进球门。  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习  1、两人一组练习。  2、教师消极防守，学生练习。  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：组织、参加小型比赛。 | 小 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：26 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、提高踢墙式二过一战术配合的能力和边路传中，中路包抄射门能力。  2、绕杆射门  3、教学比赛  4、培养学生勇敢顽强的作风和阅读比赛能力。 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、边路碰墙式二过一突破传中，中路包抄射门。  配合要点：中路斜线包抄，判断好包抄时机，  2、绕杆射门：  要领：组合技术，采用脚内侧运球，绕过8根2米间隔的杆，在距离球门20米处射门。  3、教学比赛 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  三人一组，一人在罚球弧外准备斜线包抄前点，另两人在边路作碰墙式二过一，突破教师的消极防守，一人下底传中，一人跑向中路包抄后点。三人位置依次轮换。  练习要求：跑动积极，传球到位，包抄及时。力求将球打进球门。  讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  学生依次排队练习。  要求：  保持好练习间隔。  练习队形  x x x x x x x    分为三队，轮流比赛，安排学生裁判员。 | 中  中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：组织、参加小型比赛。 | 小 |

**足球一般常识和主要规则简介**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：27 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 1、足球一般常识和主要规则简介  2、技术复习 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、宣布课的任务  4、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展[来源:学科网]  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、足球一般常识简介：  1）足球最早起源于我国，现代足球起源于英国。  2）1863年现代足球诞生，1904年国际足联成立。  3）世界杯简介  2、足球主要规则简介  1）对上场比赛人数的规定  2）对直接、间接任意球的规定。  3）对越位的规定。  3、基本技术复习 | 讲解、示范队形：  x x x x x x x  ▲  x x x x x x x  练习：  教师布置好练习的区域和器材，由学生根据自己所掌握技术的实际情况，自行决定技术练习的顺序和各技术练习的时间。教师注意观察，及时纠正错误动作。 | 中 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉  3、作业：技术复习 | 小 |

**基本技术复习、准备迎接技术考试**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：28 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 基本技术复习，准备迎接技术考试 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内 学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！ 容 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 技术复习 | 练习：  教师布置好练习的区域和器材，由学生根据自己所掌握技术的实际情况，自行决定技术练习的顺序和各技术练习的时间。教师注意观察，及时纠正错误动作。 | 中 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。  3、作业：本期所学技术复习 | 小 |

**技术考试**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：29 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 技术考试 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1、技术考试  2、其他学生自由练习考试内容及教法 | 1、各项考试学生依点名册顺序进行。  2、学生自由练习 | 中  大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、本期学习情况小结。  3、公布考试成绩  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉 | 小 |

**机动课**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：30 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 本次课是机动课 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）扩胸运动  2）体侧运动  3）踢腿运动  4）腰绕环运动  5）弓步压腿  6）扑步压腿  7）膝关节运动  8）踝关节运动 | 1、沿足球场慢跑两圈  2、徒手操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、徒手操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 机动课，考试或教学比赛课 | 若是教学比赛，则将全班分成三组，一球定胜负，负队下，要是在规定时间内没有进球，则由两队抽签决定谁先下。三队轮流进行比赛。 | 中 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、小结  3、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。 | 小 |

**技术复习**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：30 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 基本技术复习，准备迎接技术考试 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x    2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 技术复习 | 练习：  教师布置好练习的区域和器材，由学生根据自己所掌握技术的实际情况，自行决定技术练习的顺序和各技术练习的时间。教师注意观察，及时纠正错误动作。 | 中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。  3、作业：本期所学技术复习 | 小 |

**技术复习**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：31 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 基本技术复习，准备迎接技术考试 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务  5、安排见习生 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x    2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 技术复习 | 练习：  教师布置好练习的区域和器材，由学生根据自己所掌握技术的实际情况，自行决定技术练习的顺序和各技术练习的时间。教师注意观察，及时纠正错误动作。 | 中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、课后小结  3、布置作业  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸，放松肌肉。  3、作业：本期所学技术复习 | 小 |

**考核**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：32 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 考试，检验本期教学效果 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲，注意考试纪律。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1.技术考试  2.其他同学安排自主练习 | 1.各项考试学生依点名册顺序进行。  2.自行自主练习 | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、本期学习情况小结，并提出下期学习期望。  3、公布考试成绩  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉 | 小 |

**考核**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：33 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 考试，检验本期教学效果 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲，注意考试纪律。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1.技术考试  2.其他同学安排自主练习 | 1.各项考试学生依点名册顺序进行。  2.自行自主练习 | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、本期学习情况小结，并提出下期学习期望。  3、公布考试成绩  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉 | 小 |

**考核**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师:尹宁 | 班级: | 课次：34 | 时间: 年 月 日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 考试，检验本期教学效果 | | | |
| 部分 | 练习时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 开始部分 |  | 1、集合整队  2、师生问好  3、点名  4、宣布课的任务 | 1、集合队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、课堂要求  服装整齐，注意听讲，注意考试纪律。 |  |
| 准备部分 | 6 | 1、慢跑两圈  2、徒手操  1）头颈关节运动  2）扩胸运动  3）体侧运动  4）踢腿运动  5）腰绕环运动  6）弓步压腿  7）扑步压腿  8）膝关节运动  9）踝关节运动 | 1、在田径场跑1圈  x x x x x x x  2、做操队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  3、做操要求  1）动作规范、到位  2）动作放松、舒展  3）每节做4×8拍 | 中  中 |
| 部分 | 时间 | 内容及教法 | 组织及学法 | 强度 |
| 基本部分 | 8 | 1.技术考试  2.其他同学安排自主练习 | 1.各项考试学生依点名册顺序进行。  2.自行自主练习 | 中  中到大 |
| 结束部分 | 2 | 1、放松练习  2、本期学习情况小结，并提出下期学习期望。  3、公布考试成绩  4、师生再见 | 1、结束队形  x x x x x x x  x x x x x x x  ▲  2、调整呼吸放松肌肉 | 小 |