**第一周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 球性练习 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握简单的小足球传球的动作技术，并体验参与的乐趣。  2、培养学生顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴 ”  二、主要练习：  1、脚内侧传球模仿练习  2、无球练习  3、脚内侧传球游戏：《穿山洞》  方法：两人一组，相对而站。用脚将小足球传过两人中间的（山洞）小垫子。思考：怎样踢才可使球安全窜过山洞？  4、持轻物投准游戏：“冲过火力网 ”  方法：男女同学相距10 米而站手拿足球，组成火力网。选出几名同学充当突击手，用小垫子保护自己，想办法冲过火力网，使自己不被击中。被击中后，原地蹲下。  5、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。  三、整理活动：  1、放松跑：200M  2、抻拉放松 | | | | | |

**第二周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚内侧踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握简单的小足球踢球的动作技术，并体验参与的乐趣。  2、培养学生顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑： 200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  二、主要练习：  1、模仿脚内侧踢球  方法：模仿老师的动作，先进行脚内侧踢球。  2、学习脚内侧踢地滚球的基本动作。  3、二人脚内侧踢球练习  4、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识各自在场上的位置和职责，知道简单的规则。  三、整理活动：  1、小游戏：猫和老鼠  2、放松跑： 200M | | | | | |

**第三周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚内侧互敲球  脚内侧踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握简单的小足球球性动作练习，增强脚内侧对球的感觉。  2、知道传地滚球的击球部位，踢定位球与活动球。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、带球慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、小游戏：逗猴  二、主要练习：  （1）脚内侧互敲球  方法：两人一组，相对而站。用脚内侧互敲球一边做一边交换位置。  思考：  1 、为什么有时候球会控制不住，和脚型有什么关系？  2 、转身交换位置时用什么方式能护住球？  （2）脚内侧踢定位球  踢球时应直线助跑，跨步支撑时眼睛要看球。脚落地时足尖应与出球方向保持一致，距离10～15厘米，膝关节微屈，两臂自然张开，维持好身体平衡。踢地滚球时：脚内侧踢地滚球的动作方法基本上和踢定位球相同。所不同的是因为球在地面滚动。因此，在支撑与摆腿击球的过程中，要根据球滚动的方向、速度，对动作方法中的某些环节适当调整。  三、小比赛  四、放松整理练习：小游戏 | | | | | |

**第四周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 左右脚拉球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握简单的小足球拉球的动作技术，并体验参与的乐趣。  2、培养学生优良品质和顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑： 200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  二、主要练习：  1、左右脚拉球  方法：以左脚为支撑脚，用右脚用前脚掌踩住球来回拉动球。注意不要让球离开脚。  2、拉球练习  方法：拉球前进5米，转身换脚练习  3、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。  三、整理放松活动 | | | | | |

**第五周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 拨球  持轻物投准 | 教具 | 小足球40个  小垫子 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握简单的小足球拨球的动作技术，并体验参与的乐趣。  2、培养学生不怕艰苦品质和顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、主要练习：  1、把球在两脚之间来回的踢。在地上画一条直线，两脚与球都在这条线上，一只脚踢球，踢到另一只脚上，然后换脚重复做。练到娴熟后，不要让球离开自己控制范围。  2、持轻物投准游戏：“冲过火力网”  方法：男女同学相距10 米而站手拿足球，组成火力网。选出几名同学充当突击手，用小垫子保护自己，想办法冲过火力网，使自己不被击中。被击中后，原地蹲下。  3、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。  三、结束整理活动  小游戏：三人趣味传接球 | | | | | |

**第六周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚背外侧运球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | 1、初步掌握各种运球技术和技能。  2、发展学生的全面身体素质。  3、培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  4、掌握运球技术的基本理论知识。  5、提高运控球的能力。 | | | | |
| 运球教学重点：脚推拨球。  运球教学难点：身体重心随球移动。运球的熟练程度；提高运控球能力；  一、脚背外侧运球：  动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时， 膝关节弯屈， 脚跟提起， 脚尖稍内转， 在迈步前伸脚着地前， 用脚背外侧向前推拨球，球直线运行。向前侧推拨球，球曲线或弧线运行。  二、教学方法：  ①教师完整示范，使学生建立完整动作概念。  ②教师分步进行示范并讲解。跑动→脚提起、膝弯曲→脚尖内转→转背外侧推拨球。强调与脚背正面不同，脚尖内转，使学生能够回亿起脚前正面运球要领。  ③学生做无球模仿练习。强调全身动作协调，按动作要领，脚背外侧运球重心下降。  ④学生做脚背外侧运球练习。  ⑤强调全身协调用力，重心下降。  ⑥强调运球时，应抬头注意观察四周，养成良好的习惯。  ⑦教师集体、个别指导，及时纠正错误动作。  ⑧强调脚外侧直线运球时，脚尖应向下压，脚内扣；用脚外侧向侧方或绕圈运球时，脚尖应向上翘。  三、放松整理练习（略） | | | | | |

**第七周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚步背正面运球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 初步掌握各种运球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握运球技术的基本理论知识。  (5) 提高运控球的能力。 | | | | |
| 运球教学重点：脚推拨球。  运球教学难点：身体重心随球移动；运球的熟练程度，提高运控球能力。  一、脚步背正面运球  动作要领：跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地前。用脚背正面向前推拨球前进。  ①学生做无球的跑动模仿练习。注意全身协调放松，重心降低。  ②学生每人一球运球。运球前仔细回亿脚背正面运球重点。  ③学生进行脚背正面运球技术练习。  二、教学方法  ①教师示范完整动作，使学生建立完整的动作概念。  ②教师分步进行示范并讲解。  ③强调脚背内侧与脚背正面运球不同之处，使学生加深对技术要领的印象。  三、练习方法  ①各种熟悉球性练习。颠球、拨球、拉球、扣球等。  ②用左脚前脚掌将球引到足下， 再用左脚的脚背内侧将球停在原地。用右脚有脚背正面将球改变方向推出。  ③直线运球。脚背正面做一步一触球练习。  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第八周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚背内侧运球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 初步掌握各种运球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握运球技术的基本理论知识。  (5) 提高运控球的能力。 | | | | |
| 运球教学重点：脚推拨球。  运球教学难点：身体重心随球移动。运球的熟练程度；提高运控球能力；  一、脚背内侧运球  动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍外转，在迈步前伸脚着地前，用脚背内侧向前侧推拨球，球向前侧曲线或弧线运行。  二、教学方法：  ①教师示范完整动作，使学生建立完整的动作概念。  ②教师分步进行示范并讲解。跑动→身体稍内转→提脚→弯膝→脚尖稍外转→脚触球。  ③强调脚背内侧与脚背正面侧运球不同之处，使学生加深对技术要领的印象。  ④学生做原地无球模仿练习。强调动作要领。  ⑤学生二人一组，练习脚背内侧踢地滚球，要求力量小，体会脚与球接触的感觉。  ⑥走或慢跑中体会脚背内侧运球技术。  ⑦加快速度练习脚背内侧运球。  ⑧教师适时安排学生自我总结，体会动作，在练习中寻找规律。  ⑨教师进行集体、个别指导，及时纠正错误动作。  ⑩教师适时进行错误动作示范，使学生进一步理解正确动作。  三、练习方法：  ①各种熟悉球性练习。颠球、拨球、拉球、扣球等。  ②用左脚前脚掌将球引到足下， 再用左脚的脚背内侧将球停的原地。用右脚有脚背内侧将球改变方向推出。  ③直线运球。脚背内侧做一步一触球练习。  ④折线运球。脚背内侧做二步一触球练习。  ⑤单脚脚背内侧运球，由慢到快。  ⑥两脚交替脚背内侧运球。  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第九周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 扣球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 掌握扣球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握扣球技术的基本理论知识  (5) 提高控球的能力。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑： 200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、扣球  动作方法：扣球练习是在球行进的过程中，突然一扣，使球改变方向，要点是脚要向身体内转，用脚弓接触球，使球停止或改变方向。2 人一组，一人带球一人消极防守，当两人相遇时带球人迅速扣球摆脱。动作做完，换人练习。  三、小比赛：分组进行7 对7 教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。教师集体、个别指导。  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 跑动中传球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 掌握各种运球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握传球技术的基本理论知识  (5) 提高控球的能力，运球及运球过人。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、跑动中传球  动作方法：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。跑动的步伐要适合你出球的距离，特别是支撑脚，在准备传球时，一定要跑到合适的传球距离，支撑脚要站稳，而摆动腿随着身体的惯性自然向前摆动，幅度不要太大，在传球的瞬间小腿要绷直，在把球传出去之后摆动腿不要随球一起出去，摆动腿在接触球的时候保持传球的动作，并用小腿的力量把球传出球，摆动腿一定要定型，不能晃动，否则传出去的球没有准度。  三、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。教师集体、个别指导。  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十一周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚内侧停球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 掌握各种运球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握停球技术的基本理论知识。  (5) 提高控球的能力。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑： 200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。  3、足球专项操。  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、脚内侧停球  动作方法：脚内侧停地滚球时，身体正对来球方向。支撑脚脚尖与来球的方向一致，膝微屈，停球腿提起屈膝外转并向前迎，脚尖稍翘起，使脚内侧对准来球。当脚与球接触的刹那开始后撤，以缓冲来球的力量，把球停留在便于衔接下一个动作的控制范围内。  三、脚内侧停球练习  2 人一组，一人脚内侧传球，一人脚内侧停球。  易犯错误：  1、给球力量  2、停球动作过大  3、不缓冲  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十二周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 脚背正面踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 学习了解各种踢球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握踢球技术的基本理论知识。  (5) 提高运控球的能力。 | | | | |
| 重点：踢球时支撑脚的站位。  难点：脚接传球的部位。  踢球动作分析：助跑；支撑；摆腿；击球；随前动作。  一、学习脚背正面踢球  脚背正面踢球动作：踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极地以脚跟着地，踏在球的侧后方10～15厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝盖摆至接近球的垂直上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝盖处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。  二、教学方法  ① 原地和上一步踢球模仿练习，主要体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。  ② 助跑踢球的模仿练习，主要体会助跑的方向，摆腿的路线、方法及两腿的配合。  ③ 原地轻触实心球练习，体会脚触球的部位。  ④ 两人或多人，相距10 米，互相踢球练习。  三、脚背正面踢球易犯错误  1)支撑脚的位置靠后，造成踢球时身体后仰而踢球的后下部，使踢出的球偏高。  纠正方法：用线标出支撑脚的位置反复练习，并结合踢固定实心球体会脚触球部位，要求身体稍前倾，重心跟上。  2)摆动腿前摆时，小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。  纠正方法：强调小腿摆动时机，要求摆动腿的膝盖接近球的垂直上方时，加速摆动小腿。  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十三周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 拉球转身 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 学习了解各种踢球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 掌握拉球转身技术的基本理论知识。  (5) 提高运控球的能力。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、拉球转身  动作要领：支撑脚距离球10 厘米左右，当防守队员来抢截你的球时，踢球脚踩在足球上面以逆时针拉球，拉球后身体迅速转身，躲避防守队员。  三、拉球转身练习  一人带球一人做消极防守，当进攻队员和防守队员相遇时进攻队员迅速作出拉球转身动作躲避防守队员。  四、易犯错误  1 、转身不彻底  2 、动作变形  3 、没有改变方向  五、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十四周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 复习运球、踢球的技术动作 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 复习了解各种踢球技术和技能。  (2) 发展学生的全面身体素质。  (3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。  (4) 提高运控球的能力。 | | | | |
| 一、准备活动（略）  ① 在练习步骤上，先练习慢跑运球，然后逐渐加快运球速度，或快慢结合，先练习一脚连续运球，再练习两脚交替运球。先练习直线和曲线运球，再练习沿圆圈和“∞字”运球。  ② 运球练习要同各种熟悉球性的练习结合起来，提高球感。  ③ 教学中要注意培养学生用眼睛的余光看球的意识，注意抬头观察周围的情况。  ④ 在变向运球时，要注意身体重心迅速移动跟上球路的变化。两人一球，用脚内侧做抢球的模仿练习。方法是一人做脚内侧模仿运球动作，一人跨步做脚内侧抢球，还可以结合触球后的提拉动作。  ④ 将学生分成两组，分别站在中圈的两侧，教师站在中圈内向球门方向踢各种球，两组第一人快速起动追抢，抢到球者做控球运球等，没抢到球的人设法将球从另外一个人脚下抢下来，直至完成射门结束。  二、传、接球的组合练习  练习方法：三人一组站成三角形，每人之间相距8～10 米，用不同脚法做传接球练习，开始时可按顺或逆时针方向传球，待熟练后可变为跑动中或增加传球距离，结合接球部位进行练习。要求传球准确、及时，接球、传球动作衔接紧密。  三、传、接、射门的组合练习  四、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十五周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 掷界外球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 熟练地掌握停球技术和技能。  (2) 发展学生协调性和灵敏素质。  (3) 培养学生的判断能力和机智、果断的心理品质。  (4) 掌握掷界外球技术的基本理论知识。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑： 200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、原地掷界外球  动作方法：身体面对出球方向，两脚前后开立，屈膝后仰，两手自然张开，拇指相对持球的后侧部并屈肘置球于头后。掷球后，后脚用力蹬地，依次进行摆体收腹、挥臂、甩腕，迅速有力地将球掷向预定目标。整个动作可用移重心、蹬地、挺髋、挥臂、甩腕、拨指来概括。要求从蹬地开始发力，由下至上协调连续地将球掷出。  教学重点：按规则要求完成掷球动作。  教学难点：全身协调用力地完成掷球动作。  三、原地掷界外球练习  两人一球，一人练习掷界外球，一人把球接住。  四、易犯错误  1、手臂没伸直  2、没有利用腰腹力量  3、双脚跳起  五、放松整理练习（略） | | | | | |

**第十六周**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本  内容 | 颠球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学  目标 | (1) 熟练地掌握颠球技术和技能。  (2) 发展学生协调性和灵敏素质。在各种停球练习中， 能把球停控在适宜的范围内即符合基本要求；在对抗练习中，应使学生养成用身体护球的意识和习惯。 | | | | |
| 一、准备活动：  1、慢跑：200M\*2  2、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习  3、足球专项操  4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球  5、游戏：“逗猴”  二、颠球  动作方法：脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。  三、颠球练习  一人一球，把球抛起后用脚背击球，使球产生回旋，开始的时候抛一次颠一次，随着熟练度的增加可以多颠几次。  四、易犯错误  1 、腿部肌肉紧张  2 、踝关节太放松  3 、触球部位不正确  五、放松整理练习（略） | | | | | |