|  |  |
| --- | --- |
| **授课****内容** | **1学习直线运球****2讲解踢球过程，学习脚内侧踢、停地滚技术；****3发展身体素质的练习：下肢力量** |
| **教学目标** | **1通过学习直线运球的基本技术使学生基本掌握踢直线运球技术****2通过各种类型的下肢力量练习发展学生的下肢力量及身体素质****3通过比赛让学生合理运用所学到的基本技术，培养学生的比赛意识** |
| **程序** | **时　间** | **内　　容** | **组　　织　　教　　法　　与　　要　　求** |
| **准****备****部****分** | 5’15’ | 1. 体育委员整队

报告人数1. 师生问好
2. 宣布本课内容

和教学任务四、检查服装安排见习生1. 绕半场慢跑

六、球操1颈部运动2扩胸运动3腰部运动4全身运动5正压侧压腿6各种韧带的静力性拉伸练习7各种加速跑练习七、游戏 “胯下传球游戏” | 要求：声音洪亮，精神饱满　　　　　　　　　1. 服装要求
2. 认真听讲
3. 注意安全

组织：学生成两路纵队绕半场慢跑两圈一、组织：全班集体进行二、教法1．边讲解边示范2．用口令指挥练习组织：全班分成两组练习，各组第一名同学将球从胯下传至后面的同学，传至最后一名同学后，该同学迅速将球抱至队伍前面，然后在依次传球，看哪队先传至终点。 | 　组织：两列横队　　　🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺要求：慢跑时速度均匀精神饱满，队列步调一致一、练习队形：两列横队二、学练法：认真观察动作 听口令练习* 🚺
* 🚺

🚺 🚺🚺 🚺 |
| **基****本****部****分** | 10’10’15’25’ | **一、学习直线运球基本技术****１**脚背正面直线运球动作要求：跑动中上体稍向前倾，步幅稍加大．运球脚提起，脚尖下指，在向前迈步的过程中，以脚背正面推拨球的后部前行。重点：运球人重心难点：运球人与球的位置**２**脚内侧直线运球动作要求：支撑脚踏在球的前侧方，膝关节稍弯曲，上体前倾重心向里，随着身体的向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的后中部或后侧部。**二、下肢力量素质****练习**1蛙跳 15m×3组2高抬腿 30＇＇×２**三、教学比赛** | 一、组织：全班分成两组，每组一球，同时进行练习二、教法1．讲解直线运球要领2．给学生做正确示范动作3．学生练习时，纠正错误动作  组织：集体进行，要求队伍整齐，认真完成练习。 组织：分成两对进行比赛 | 一、要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确动作要领。练习队型： * 🚺
* 🚺
* 🚺
* 🚺

20m练习队型：* 🚺
* 🚺

🚺 🚺🚺 🚺 要求：认真练习，完成任务要求：合理运用所学到的技术 |
| **结束部分** | 10’ | 1. 放松练习
2. 小结本课
3. 回收器材
4. 宣布下课
 | 组织：全班集体进行教法：口令指挥练习 | 练习队形：成两列队形散开学法：听教师口令🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺要求：归还器材 |
| **场地与器材** | **课后小结** |
| 足球场半块足球18个标志物10个 |  |