|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 内容：复习篮球球性练习 复习运球方法  要求：复习学习过的球性练习方法、运球方法，提高篮球球性 | | | | |
| 本课任务 | 1. 培养学生正确的身体姿态和良好的组织纪律性，提高篮球球性   2、进行身体素质练习，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。  3、在练习中培养学生的勇敢顽强、勇往直前的良好品质。 | | | | |
| 课的部分 | 课的时间 | 教 学 内 容 | 练习 分 量 | | 组织教法与教学要求 |
| 时间 | 次数 |
| 开始部分 |  | 1、班体委集合，整队，检查人，向老师报告出勤情况，师生问好。  2、教师宣布本课的内容与要求。  3、检查服装，安排见习生。  4、集中注意力练习。 | 2’ | 1  1  1  1  1 | 1、队形  ★★★★★  ★★★★★  ◎◎◎◎◎  ◎◎◎◎◎  ▲  2、要求服从指挥，按口令进行练习，做到快、静、齐。  3、见习生参加服务工作。 |
| 准备部分 |  | 1、慢跑  2、徒手操  1、伸展运动  2、体侧运动  3、体转运动  4、扩胸运动  5、振臂运动  6、腰部运动  7、压腿运动  8、跳跃运动  9、整理运动 | 4’  2’ |  | 1、要求：队伍整齐，口令清楚，口号响亮。  12 2、要求：（1） 动作规范正确，做动作劲力充足，用力顺达，力点点准确，精神饱满，节奏分明。  （2）四列横队体操队形做操。  队形变换做到快、静、齐。  队形为：  ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★  ◎ ◎ ◎ ◎ ◎  ◎ ◎ ◎ ◎ ◎  ▲ |
|  |  | 球性练习   1. 习双手抛接球   2、复习身前两手相互传接球  3、复习单手托球经腋下、头上绕环  右手持球，前臂托球。 | 23’ |  | 组织：  **╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳**  **╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳**  △ |
|  |  | 4、复习球在两腿之间绕“８”练习  5、复习胯下两手前后颠接球练习  6、复习原地运球  7、复习行进间运球  （二）身体素质  1、单脚跳30米×2  2、蛙跳30米×2  3、立卧撑20次×2  4、引体向上5次×2  5、斜身引体20次×2  6、纵跳30次×2 | 7’ |  | 教法与步骤：   1. 讲解球性练习的重要性和各个练习项目的练习方法，并慢动作示范，使学生建立动作概念。   2、学生轮换练习。由徒手模仿练习到持球练习。  3、教师巡回观察，个别纠错。  4、学生示范，集体纠错。  5、加大难度，进行行进间的球性练习。  组织：  1、各小组长负责整队及纪律；  2、体操与身体素质采取分组轮换的练习形式。 |
| 器材 |  | 篮球45个 |  |  |  |
| 结束部分 |  | 1、放松活动。  2、总结，课中情况。  3、布置任务，值勤，师生再见，下课。 | 2’ | 1  1  1 | 1、放松按摩操。  2、讲评上课情况，各种表现。  3、各项任务的要求及课后训练的注意事项。 |
| 课后小结 |  |  |  |  |  |