|  |  |
| --- | --- |
| 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’ | 11111 | 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×22、蛙跳30米×23、立卧撑20次×24、引体向上5次×25、斜身引体20次×26、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’ | 111 | 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 |  |  |  |  |  |