快速跑

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材 | 内容：快速跑基本素质。  要求：提高身体协调用力快速跑的能力，发展速度耐力。 | | | | |
| 本课任务 | 1：学生能了解跑的基本知识，掌握跑的基本方法  2：65以上的学生在途中跑时动作自然，腿后蹬时快速有力，前摆抬高腿，摆臂积极，两腿的瞪与摆配合协调  3:通过练习，培养学生的协调能力及坚强意志，体验跑的快乐 | | | | |
| 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。  队形做到快、静、齐。  ★ ★ ★ ★ ★  ★ ★ ★ ★ ★  ◎ ◎ ◎ ◎ ◎  ◎ ◎ ◎ ◎ ◎  ▲ |
|  |  | 一、生明确摆臂和抬腿的动作要求，按教师的口令和节奏进行练习。  原地摆臂练习  要求：以肩为轴，屈臂前后摆动。  原地高抬腿 | 23' |  | (1)教法： 教师讲解、示范动作要领。  (2)学生分组练习  小组合作学习  (3)教师巡回指导 |
|  |  | 要求：摆动腿高抬，支撑腿充分蹬 伸，蹬协调。  1：中等速度跑15~20m  2：快速跑15~20m  3；追逐跑  要求：跑姿正确，轻松自然  重点：发展学生的反应速度  解决：进行反应训练  难点：两腿蹬摆的协调配合  解决：原地高抬腿  （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’ |  | （4）、找一位同学做示范动作  （5）教师统一纠正错误动作  组织：  1、各小组长负责整队及纪律；  2、与身体素质采取分组轮换的练习形式。 |
| 器材 |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |