**儿童体适能初级基础课程-005**

难度系数： 初级基础课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练 时间： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程重点发展学员推撑、爬动、翻滚的基本动作模式及跨越、蹦跳的身体基本技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员自我反应能力、下肢爆发力。 | | | | |
| 品格培养 | 重点塑造学员竞争意识。 | | | | |
| 项目 | 训练内容 | | 动作要领 | 组别时间 | 注意事项 | 时间 |
| 准备  部分 | 1、集合，主课教练与助理教练与学员相互问  好。  2、询问要是否有上厕所，换衣服的学员。  3、强调课堂要求，未经过教练允许，不许出  教室，不许去喝水，上厕所，不可以自己行动  攀爬大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述热身游戏规则。 | | 要领：集合排列队伍，  学员一横排，教练站  在学员面前，讲述规  则，并讲述热身游戏  规则。 | 3min | 1、如果有新来  的学员一定要  重点介绍新来  的学员，并请  其它学员照顾  新来的学员。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、老鹰抓小鸡，教练模仿老鹰、学员模仿小  鸡抓捕训练。 | | 要领：教练（老鹰）  抓四散跑的小鸡（学  员）抓住的小鸡原地  不许动，其余小鸡（学  员）去拍一下被抓住  的小鸡（学员）才可  以全场继续跑动。 | 1、1次／1组  /7min | 1、教练员注  意控制自己的  速度，抓住学  员的时间。  2、呼吸调整  一定要强调深  吸。 | 7min |
| 拉伸  部分 | 1、小腿与大腿（前侧）。  2、深蹲起。  3、坐位体前驱。  4、三角式拉伸。 | | 要领：1、脸朝下趴在  地上，单腿弯曲，同  时用同一侧的手抓紧  脚尖向臀部靠近。左  右脚交替进行。  2、半蹲姿势，听教练  哨音做蹲起。  3、坐姿，双腿并拢并  往前伸直。挺直背部， | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /2min  4、1次／1组  /2min | 1、要求学员  模仿教练员的  动作学习拉  伸，助理教练  员去辅助拉伸  动作不到位的  学员。  2、助理教练员辅助拉伸学员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 以双手触碰脚尖。  4、把手放在站立腿的  前面，背部挺直，抬  起对侧手臂，让髋部  从前向后打开。 |  |  |  |
| 训  练  内  容 | 平  衡  组  合  训  练 | 1. 学员一列纵队依次听哨音蹦床连续向前跳。   2、学员一列纵队依次听哨音BOSU球连续向前  跳。  3、学员一列纵队依次听哨音蹦床、BOSU球组  合跳。 | 要领：1、保持在器械  上不落地。  2、减慢速度，调整身  体平稳后继续。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min | 1、教练员注  意控制课程进  度，辅助不可  以完成项目的  学员。  2、助理教练  员，随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全。 | 6min |
| 障  碍  跨  跳  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳通过跳箱组合。 | 要领：1、减少停顿，  保持流畅完成。  2、保持在跳箱上不落  地。 | 1、1次／4组  /5min  2、1次／4组  /5min | 1、主教练、助  理教练注意辅  助不能单独完  成的学员，以  免耽误课程进  度。（尽量减少  辅助）  2、助理教练  员，随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全。 | 10min |
| 下  肢  爆  发 |  | 要领：1、双手推跳箱。  2、根据学员情况合理  安排跳箱大小。 | 1、1圈／2min  2、1圈／2min  3、1圈／2组  /3min | 1、以哨音为信  号，哨音响后  方可开始。  2、助理教练注 | 10min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 力  训  练 | 1、学员依次推60cm高跳箱绕场地跑。  2、学员依次推15cm高跳箱绕场地跑。  3、两个学员一组推60cm跳箱围着场地跑圈  追逐。  4、两个学员一组推15cm跳箱围着场地跑圈  追逐。 |  | 4、1圈／2组  /3min | 意犯规学员，  加罚犯规学  员。 |  |
| 速  度  耐  力  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳通过敏捷栏，S型  跑通过组合障碍杆。  2、学员一列纵队依次双脚跳通过敏捷栏，S  型跑通过组合障碍杆。 | 要领：1、脚部、身体  任何部位不能触碰器  械。  2、双脚同时跳起落  下。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、可增加数数  字，看哪个学  员速度最快完  成。 | 4min |
|  | 解  放  天  性  训  练 | 1、学员匍匐比赛由A点到达B点。  2、学员翻滚比赛由A点到达B点。  3、学员一列横排盘腿坐双手撑地由A点到达B点。 | 要领：1、在规定区域  内完成。  2、双手撑地前行，不  能借助腿部力量。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /3min  3、1次／1组  /3min | 1、教练员注  意强调不能  抢，听见哨音  或者掌声方可  开始。  2、助理教练  注意犯规学  员，加罚犯规  学员。 | 9min |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | 1、腰部与大腿后侧拉伸。  2、大腿后侧与膝盖内拉伸。  3、学员草皮滚动。 | 要领：1、坐姿，双腿  打开伸直膝盖，双手  尽量去拉住脚尖，拉  不住也没关系。  2、侧拉伸双脚张开与 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组 | 1、要求学员模  仿教练员的动  作学习拉伸，  助理教练员辅  助拉伸动作不 | 3min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 肩同宽，做下稍微弯  曲膝盖，双手抓住脚  尖，颈部头部向下压，  以帮助腿部肌肉伸  展。  3、学员横向滚过草  坪。 | /1min | 到位的学员。 |  |