**儿童体适能初级基础课程-006**

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 | 本次课程发展学员抛投、传接、爬动、拍击的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员动态平衡能力、协调性、下肢肌肉力量。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员勇敢自信、自我挑战的能力。 | | | | |
| 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，主课教练和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，不可以擅自攀爬  大器械，一定要遵循课堂持续。 | | 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 | 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. 教练一列纵队带领学员头顶大标志筒／标志碟追逐跑（教练头戴大标志筒，学员头戴小标志碟）   2、学员靠墙站立在A、B墙之间跑动躲避滚过来的瑜伽球（进阶训练可增加用瑜伽球砸老师。 | | 要领：1、要求头顶标  志筒或者标志叠，不  能用手辅助，反复讲  清楚规则。  2、未跑动时必须靠  墙站立。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /4min | 辅助教练员注  意观察学员是  否手辅助标志  碟，要求不能  用手辅助。 | 7min |
| 拉伸  部分 | 1、全身运动。  2、单脚站立腿部拉伸。  3、腿部拉伸。  4、广角式拉伸。 | | 要领：1、十指交叉  踮起脚尖向前伸，向  上伸，弯腰向下。  2、单脚站立身体保持  直立，同侧手去抓同  侧脚的脚背，让大腿  面与地面保持垂直。  3、单脚抬起伸直放在 | 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、要求学员跟  着教练员的动  作学习拉伸。  2、助理教练员  去辅助拉伸动  作不到位的学  员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 跳箱上，双手去抓前  伸脚的脚尖，支撑腿  尽量保持竖直。  4、坐在地板上，双腿  伸直打开，不要弯曲  膝盖，身体向前倾斜，  双手沿着双腿向前伸  展。 |  |  |  |
|  | 上  肢  肌  肉  耐  力  训  练 | 1、学员双手持篮球双手将篮球砸向地面反弹  后接住。  2、学员双手持篮球双手将篮球向空中推出，  下落时双手将球接住。    3、学员双手持药球砸向地面反弹后接住。  4、学员双手持药球双手向空中推出，下落时  双手将球接住。 | 要领：1、篮球、药球  反弹高度要超过膝关  节。  2、篮球、药球举起高  度要超过头部顶端。 | 1、20次／1  组／3min  2、20次／1  组／3min  3、20次／1  组／3min  4、20次／1  组／3min | 1、助理教练  员，随时观察  学员的完成过  程，纠正学员  用力情况，保  护学员避免学  员情况发生砸  伤。 | 12min |
|  | 下  肢  爆  发  耐  力  训  练 | 1. 每位一个敏捷栏，左右跨跳。   2、每位学员一个敏捷栏，双脚左右跳。 | 要领：1、敏捷栏的高  度根据学员情况安  排。  2、脚部不能碰到敏捷  栏。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min | 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） | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平  衡  木  平  衡  训  练 | 1、学员一列纵队依次正面行走通过软硬组合  平衡木。  2、学员一列纵队依次双脚跳通过软硬体组合  平衡木。  3、学员一列纵队依次行进间360度转体通过  软硬组合平衡木。  4、学员一列纵队依次头顶标志叠侧面行走通  过软硬组合平衡木。  5、学员一列纵队依次头顶标志碟正面行走通  过软硬组合平衡木。 | 要领：1、动作在器械  上完成，不能落地。  2、教练要要求学员动  作之间稍加停顿调整  平衡后继续。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3组  /3min  4、1次／3组  /3min  5、1次／3组  /3min | 1、助理教练  注意帮助和引  导不能独立完  成的学员。  2、随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全，防  止摔伤。 | 15min |
| 素  质  比  赛 | 1、学员一列纵队依次S型低身通过综合训练  器组合（增加追逐）。  2、学员一列纵队依次S型大象走路通过综合  训练器组合（增加追逐）。  3、学员一列纵队依次S型鸭子走路通过综合  训练器组合（增加追逐）。 | 要领：1、低身通过要  低头目视地面。  2、大象走路膝关节不  能接触地面。  3、鸭子走路双手不能  触碰综合训练器。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | 1、教练员注意  强调不能抢，  以哨音或者掌  音为命令。  2、排好队伍按  顺序进行，教  练吹哨后依次  出发。 | 9min |
| 结  束  部  分 |  | 1、结束拉伸，坐立体前屈。  2、小腿肚和大腿后侧拉伸。  3、侧肩伸展式拉伸。  4、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  5、教练学员击掌再见下课。 | 要领：1、坐姿，双  腿并拢并往前伸直。挺直背部，以双手触碰脚尖。  2、双脚向外张开，手掌置于地面，重心集中在手上，将膝盖伸直后上下活动脚尖。  3、站立，手臂伸直，轻轻按压以增加肌肉的伸展，另一只手重复练习。  4、保持立正姿势，身  体不动。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | 1、要求学员跟  着教练员的动  作学习拉伸。  2、助理教练员  去辅助拉伸动  作不到位的学  员。 | 4min |