**儿童体适能初级进阶课程-009**

难度系数： 初级进阶课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练

日 期： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程发展学员跨越、抛投、爬动、蹦跳的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员身体静态平衡、上下肢肌肉耐力、敏捷性。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员团队合作竞争的意识。 | | | | |
| 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，主课教练和助理教练与学员相互问好，相互击掌。  2、询问是否有上厕所、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，不允许擅自攀爬大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠正。  5、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（教练）抓小鸡（学员）之小鸡互救。  2、调整呼吸节奏，用鼻子吸气用嘴巴呼气。  3、老鹰（教练）抓小鸡（学员）之小鸡互救。  4、调整呼吸节奏，用鼻子吸气用嘴巴呼气。 | | 要领：教练（老鹰）抓散跑的小鸡（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  /3min  2、1次/1组  /30s  3、1次/1组  /3min  4、1次/1组  /30s | 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、 蹲起。  2、 站立体前曲。  3、 弓步压腿。  4、 坐位体前曲。  5、 膝关节运动。 | | 要领：1、双腿成半蹲  状态，跟着教练哨音做蹲起。  2、双脚并拢站好，将上半身向前倾。尽量用手去触碰地面，碰不到也没关系，膝盖保持伸。  3、双手放在前腿的膝盖上，后腿向后伸直，脚始终着地。双腿左右交替进行。  4、坐姿，双腿并拢并往前伸直。挺直背部，以手触碰脚尖。  5、双手扶膝关节，360度扭动。 | 1、1次／2＊8  节拍／1min  2、1次／2＊8  节拍／2min  3、1次／2＊8  节拍／2min  4、1次／2＊8节拍／2min  5、1次／2＊8  节拍／1min | 1、要求学员  跟着教练员  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。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训  练  内  容 | 平  衡  性  跳  跃  能  力  训  练 | 1、BOSU球反面跨跳。  2、BOSU球反面大象走路  3、BOSU球反面站立。  4、BOSU球反面站立篮球抛接。  5、BOSU球反面站立药球抛接。 | 要领：1、控制身体平  衡，保持平稳后再通  过下一个。  2、接球时双手手臂主  动迎球。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  /2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min  5、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。 | 10min |
| 爆  发  力  训  练 | 1、平衡半轴前后跳。  2、平衡半轴左右跳。  3、平衡半轴行走。 | 要领：1、进行前后左  右跳时脚尖脚跟不能  碰到平衡半轴边沿。  2、进行平衡半轴行走  时脚尖脚跟不能接触  地面。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /2min | 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）。 | 8min |
| 上  肢  下  肢  竞  争  比  赛  训  练 | 1. 双手推撑软式平衡木双脚左右跳。 2. 骑坐软式平衡木双臂推撑前进。 3. 脚踩软式平衡木上下换跳步侧向前进。 | 要领：1、双手必须都  扶在软式平衡木上。  2、骑坐时必须坐在软  式平衡木上，而不是  蹲着。  3、换跳步的重点是跳起后换步。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | 1、排好队伍  顺序，教练吹  哨依次出发。  2、可增加读  数字，完成，  看哪个学员速度最快完成。 | 9min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 平  衡  跳  跃  训  练 | 1. 拔河比赛（将学员分为三组）。     2、教练与学员拔河。 | 要领：1、将学员合理  分组，减小差距。  2、注意学员之间间  距。 | 1、1次／2组  /5min  2、1次／3组  /5min | 1、教练员注  意强调不能  抢，以哨音为  令，听见哨音  方可开始。  2、助理教练  注意犯规学  员，加罚犯规  队伍。 | 10min |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | 1、 单手扶软式平衡木，异侧手抓脚背拉伸。  2、 双臂扶跳箱伸直身体前爬拉伸上肢。  3、 大腿（前侧）拉伸。  4、 原地放松调整。  5、 教练学员击掌下课。 | 要领：1、身体保持直  立，目视前方。  2、上半身保持平直，  低头目视地面。  3、弯曲单边膝盖，以  另一只腿的膝盖着  地。将手放在膝盖上，  另一只手握住脚尖，  将脚后跟推向臀部。  4、学员立正，教练数  30数字，方可动。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min | 1、助理教练  员辅助学员  拉伸。 | 5min |