**儿童体适能初级进阶课程-011**

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 | 本次课程主要发展下蹲、转体、弓箭步基本动作模式，训练学员跑步、爬动、蹦跳基本动作  技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员下肢基础力量、协调性、躯干力量。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员吃苦耐劳、勇于坚持的品质。 | | | | |
| 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 | 教练学员加速减速平衡追逐跑。一列纵队，  教练头戴大标志筒，学员头戴小标志碟，依  次前进。教练员取小脑袋标志筒同时学员取  下标志叠快速追逐教练，教练戴上标志筒同  时学员也戴上标志叠，平衡慢走。 | | 要领：教练与学员戴上  标志筒或者标志碟平衡  走，手臂不许辅助，取  下标志碟或标志筒加速  追逐教练。 | 1、1次／6组  /6min | 1、助理教练  员一定要去  辅助用手辅  助标志碟在  脑袋上的学  员，强调不  能用手辅  助。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、挺胸拉伸。  2、肩背拉伸。 | | 要领：1、两手放在背后  交叉互握，身体向后方  伸展，并将胸部挺起。  2、双手交叉互握，向头  顶上方伸直，维持数秒。 | 1、1次／2组  /1min  2、1次／2组  /1min  3、1次／2组 | 1、教练员  注意辅助学  员完成拉伸  动作。  2、尝试规 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3、上半身左右摆动拉伸。  4、大腿前侧、后侧提拉。 | 3、手臂向上伸直，双手  互握，将身体弯向一侧，  然后弯向另一侧，重复  数次。  4、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。 | /1min  4、1次／2组  /1min | 范学员动作  的标准化。 |  |
|  | 素  质  比  赛 | 1、袋鼠跳（A点-B点-A点）。  2、匍匐爬行（A点-B点-A点）。  3、鸭子走路（A点-B点-A点）。  4、单脚跳（A点-B点-A点）。  5、蜘蛛走路（A点-B点-A点），面朝上四  肢撑地行走。  6、毛毛虫走路（A点-B点-A点），躺在地面  手脚用力前行。 | 要领：1、双脚连续跳从  A点调到B点比赛，教练  示范。  2、匍匐前进比赛，要求  屁股不能撅起。  3、彻底蹲下，不能撅屁  股。  4、左脚从A点出发跳到  B点，从B点到A点回用  右脚。  5、注意手臂力量。  6、两脚用力前进。 | 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  6、1次／2组  /2min | 1、每组比赛  教练一定要  示范动作正  确性，让学  员学习模  仿，学员学  会后开始比  赛，强调不  能违反规  则。 | 12min |
|  | 踏  下  板  肢  跨  跳  板  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳完成踏板项目。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳完成踏板项  目。 | 要领：1、要求跨越过踏  板，踏板之间保持距离。  2、注意调整踏板之间的  距离。 | 1、1次／4组  /3min  2、1次／4组  /3min | 1、教练员注  意学员完成  动做完整  性，控制学  员前进的速  度。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上  肢  力  量  训  练 | | 1、投掷物品。  A、将学员分成两组，把蹦床上的所有  物品从跳箱上投掷出去。  B、将投掷出去的所有物品，投掷回来。 | | 要领：1、比赛分为两组，  两个方向投掷，最后数  两组投掷的个数，统计，  输的一组，负责全部捡  回器械。 | | 1、1次／2组  /8min | | 1、注意学员  不能完成的  重量强调学  员可以相互  协作完成，  教练员注意  保护学员安  全，学员有  序完成改项  目。 | | 8min |
| 跨  跳  训  练 | | 1、一列纵队，以听哨音为指令依次完成； | | 要领：1、学员依次跨跑  完成，不能着地，跨跳  完成跳箱。 | | 1、1次／4组  /6min | | 1、主教练注  意控制学员  前的速  度，助理教  练员辅助不  能完成项目  的学员。 | | 6min |
|  | 脚  步  敏  捷  训  练 | | 1、学员手拿药球负重开合跳。  2、前后跳跃。  3、双手交替侧向爬行。 | | 要领：1、学员手拿药球，  开合跳一次跳跃在敏捷  梯内，一次在敏捷梯外。  2、双脚前后跳跃前进。  3、手臂大象爬通过敏  捷梯。 | | 1、1次／3组  /2min  2、1次／3组  /2min  3、1次／3组  /2min | | 1、教练员注  意学员步  伐，强调学  员动作的正  确性。 | | 6min |
| 下  肢  爆  发  力  训 | |  | | 要领：1、学员依次顺着跑道依次推跳箱。  2、教练数10个数字，要求学员在10个数字内完成推箱子任务。  3、学员前后推箱子追逐比赛。 | | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /2min  3、1次／2组  /2min | | 1、教练员  注意给学员  选取合适大  小的跳箱。  2、主教练  注意吹哨音 | | 5min |
|  | | 练 | | 1、推跳箱绕跑道一圈。  2、计时推跳箱绕跑道一圈。  3、推跳箱绕追逐比赛。 | |  | |  | | 控制比赛节  奏。  3、比赛时  注意课堂气  氛、安全。 |  | |
| 结  東  部  分 | | 1、大腿后侧与膝盖内拉伸。  2、腰部与大腿内侧。  3、小腿肚与膝盖内侧。  4、小腿与大腿（前侧）拉伸。  5、教练学员击掌下课。 | | | | 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，膝盖保持伸直。  3、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。  4、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。 | | 1、1次／2组  /1min  2、1次／2组  /1min  3、1次／2组  /1min  4、1次／2组  /1min  5、1次／2组  /1min | | 1、教练员示  范拉伸动  作，助理教  练员观察注  意观察学员  动作，辅助  学员拉伸完  成。 | 4min | |