**儿童体适能初级进阶课程-005**

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 | | 本次课程发展学员爬动、弯曲、直立的基本身体技能。 | | | | | | | | |
| 体能素质 | | 训练学员动态平衡感、空间距离、有氧耐力、爆发力、敏捷性。 | | | | | | | | |
| 品格培养 | | 塑造学员挑战困难、克服困难的品格。 | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | | 警察抓小偷（教练为小偷，学员为警察）。 | | | 要领：学员追逐教练，  教练通过利用场地的  器材躲避学员的追  捕。 | | 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、组织学员  调整呼吸节  奏。 | | 7min | |
| 拉伸  部分 | | 1、扩胸运动。  2、弓步压腿。  3、全身运动。  4、坐姿左右拉伸  5、膝关节运动。 | | | 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、双手放在前腿的膝  盖上，后腿向后伸直，  脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  3、左手放在左腿的膝  盖上，右腿向右伸直，  脚跟始终着地。双腿 | | 1、1次／4\*8  节拍／8min | | 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 | |
|  | | |  | | | 左右交替进行。  4、双手扶膝关节，膝  关节360度扭动。 | |  | |  | |  | |
| 训  练  内  容 | 反  应  躲  避  训  练 | | 1、学员两两组合其中一个学员手推瑜伽球，  攻击另一位学员。 | | | 要领：1、规定时间，  学员交替进行。  2、以被攻击中的次数  决定胜负。 | | 1、1次／2组  /3min | | 1、助理教练  员，随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全。 | | 3min | |
| Bos  u球  进  阶    平  衡  训  练 | | 1、学员一列纵队依次猫爬通过BOSU球反面。  2、学员一列纵队依次走过BOSU球反面。 | | | 要领：1、保持在BOSU  球上不落地。  2、教练员要对学员反  复强调，减慢速度调  整身体平衡后再继  续。 | | 1、1次／3组  /5min  2、1次／3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，防止学员  夹伤。 | | 10  min | |
| 网  球  空  间  反  应  训  练 | | 1、学员一列纵队依次手拿大标志筒将教练扔  出的网球盖住。  2、学员一列纵队依次手拿小标志筒将教练扔  出的网球盖住。 | | | 要领：1、双手持小标  志筒、大标志筒。  2、在网球停止滚动前  将网球盖住。  3、不允许用身体任何  部位阻挡网球移动。 | | 1、1次／2组  /5min  2、1次／2组  /5min | | 1、助理教练  注意是否有犯  规学员。  2、助理教练  员，随时观察  学员的移动情  况，防止碰撞  发生。 | | 10  min | |
|  | 障  碍  速  度  挑  战 | | 1、学员一列纵队依次跑步通过跳箱组合。 | | | 要领：1、学员依次在  规定时间完成。  2、不能落地。 | | 1、1次／4组  /3min  2、1次／4组  /3min | | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、教练员注意  强调不能抢，  只能以哨音或  者掌声为信  号。 | | 6min | |
|  | 脚  步  敏  捷  训  练 | | 1、学员一列纵队学员依次双脚连续跳通过两  组敏捷梯。  2、学员一列纵队学员依次小碎步通过两组敏  捷梯。  3、学员一列纵队学员依次侧向小步跑敏捷梯。 | | | 要领：1、脚部不能触  碰敏捷梯。  2、教练要告诉学员由  慢及快进行，动作要  规范标准。 | | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | | 1、学员进行练  习时教练员可  打拍子辅助学  员完成。 | | 9min | |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | | 1、坐姿体前屈。  2、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  3、教练学员击掌再见下课。 | | | 要领：1、坐姿双腿并  拢，身体前倾以双手  触碰脚尖。  2、站立，双腿并拢，  微微屈膝，头部向前  倾斜，下巴找胸部。  3、保持立正姿势，身  体不动。 | | 1、1次／1组  /4min | | 助理教练员辅  助学员拉伸。 | | 4min | |