**儿童体适能初级进阶课程-007**

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 | 本次课程重发展学员推撑、爬动的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员下肢协调能力、动态平衡感、反应速度。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员规则意识的习惯养成。 | | | | |
| 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，4、不可以自己  行动攀爬大器械，一定要遵循课堂秩序。 | | 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、追逐跑（听到哨音后学员绕场地追逐老师）。  2、头顶标志筒追逐老师。  3、老师追逐头顶标志碟的学员，去拿学员头  顶的标志碟，被拿走标志碟的学员被淘汰出  局。 | | 要领：1、全体学员紧  随教练身后跑。  2、标志筒不许掉落。  3、学员跑时，要保持  标志碟不掉落。 | 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、十指交叉踮起脚尖向前伸，向上伸，弯腰  向下。  2、坐在地面两腿合并，两手去抓脚尖，低头  脸贴膝盖。  3、坐在地面双脚脚底相对，双手扶于膝盖位  置，低头双手用力向下压腿。  4、站立侧弯拉伸。 | | 要领：1、双脚并拢，  双腿直立。  2、双腿伸直，并拢。  3、双手同时下压，双  脚脚底贴紧。  4、站立，身体向右侧  弯，重复左边的练习。 | 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，助理教  练员去辅助  拉伸动作不  到位的学员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 练  内  容 | 平  衡  协  调  训  练 | 1、学员一列纵队依次正向行走通过平衡半轴  反面。  2、学员一列纵队依侧向行走通过平衡半轴反  面。    3、学员一列纵队双腿开立跨在平衡半轴两侧  依次开合跳（跳在平衡半轴上）向前通过平衡  半轴反面。  4、学员一列纵队脚跟踩平衡半轴、脚尖踩地  面依次连续跳通过平衡半轴。  5、学员一列纵队脚尖踩平衡半轴、脚跟踩地  面依次连续跳通过平衡半轴。 | 要领：1、行走时脚部  不能触碰地面。  2、侧向跳跃前进时身  体前倾，保持重心。  3、合跳时，双脚在平  衡半轴上，开跳时，  双脚离平衡半轴等  距。  4、保持身体直线通  过，控制好双脚和平  衡半轴距离。 | 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、教练员注意把控学员完成进度，避免降低后续学员完成的流畅度。 | 10min |
| 敏  捷  圈  反  应  训  练 | 1、学员绕敏捷圈围成的大圈慢跑，听到哨音  后跳入敏捷圈内。  2、学员绕敏捷圈围成的大圈慢跑，教练变换  哨音学员听到哨音后跳入敏捷圈内。 | 要领：1、将敏捷圈摆  放成圆形。  2、逐个减少敏捷圈。  3、两个学员可同时跳  入一个敏捷圈。  4、哨音响起开始，再  一声哨音反方向跑，  两声哨音跳入敏捷  圈。 | 1、1次／3组  /5min  2、1次／3组  /5min | 1. 命令为哨音，听到哨音后方可开始；   2、主教练、助理教练注意控制课程节奏避免发生推搡。 | 10min |
| 跳  跃  平  衡  训  练 | 1、学员一列纵队依次连续跨跳通过组合跳箱  和蹦床。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳通过组合跳  箱和蹦床。 | 要领：1、跳下到蹦床，  再跳回跳箱。  2、保持在器械上不落  地。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min | 1. 助理教练辅助不能独立完成的学员。   2、注意观察学员的完成过程，保护学员安全。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 综  合  训  练  器  综  合  训  练 | 1、一列纵队依次推撑通过综合训练器。  2、一列纵队蹲起行走通过综合训练器。  3、一列纵队依次大象走路通过综合训练器。 | 要领：1、推撑时双腿  要离地。  2、蹲起需完全蹲下，  完全起身，身体保持  直立。  3、大象走路膝关节不  能接触地面。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3组  /3min | 1、助理教练  员注意保护  学员防止碰  撞发生。  2、辅助不能  单独完成的  学员。 | 9min |
|  | 组  合  项  目  训  练 | 1、学员依次跑跳完跳箱蹦床组合，大象走路  综合训练器组合项目内容。 | 要领：1、按顺序完成。  2、完成一项后方可进  行下一项。 | 1、1次／3组  /3min | 1、教练员注  意强调不能  抢，听见哨音  或者掌音方  可以开始。 | 3min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、坐姿体前屈。  2、简易单腿前屈式。  3、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  4、教练学员击掌再见下课。 | 要领：1、双腿伸直。  2、站立，一只脚在前，  背部挺直。双手放在  髋部，从髋部开始向  前折叠，另一条腿重  复。  3、静止站立，双脚必  须并拢，站直。 | 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、助理教练  辅助拉伸学  员。 | 4min |