附件2

篮球训练班教学计划

**一、时间：**2015年7月6日—7月17日 上午8:30—11:30

**二、训练对象：**中小学生

**三、训练目的与任务：**

1、学习和掌握篮球运动理论知识和基本技战术；

2、结合篮球运动特点，以身体练习为主要手段，提高学生身体素质，促进身体协调性，提高观察、判断和反映能力；

3、培养良好的文化素养、团结协作、吃苦耐劳和创新精神；

4、了解运动医学、运动损伤、科学锻炼方法及自我锻炼评价等基本知识。

**四、训练内容安排：**

1、准备活动（慢跑、静态拉伸、动态拉伸、行进间脚步）；

2、运球（原地运球、行进间运球、变向运球）；

3、传接球（单双手传接球、运球加传球、行进间传接球）；

4、脚步（篮球专项脚步）；

5、比赛、游戏（半场三打三、四打四，全场五打五，篮球游戏）；

6、放松（静态拉伸）；

7、其他（录像、动作讲解）。

***备注：***根据学员具体人数和个体差异分组轮转练习并调整练习强度。

乒乓球训练班教学计划

**一、初级班教学内容**

1、基本步伐：跨步、并步、交叉步；

2、球感练习：托球、行进中托球跑、颠球、对墙击球；

3、正手攻球：近台基本站位，步伐，重心移动；上台多球正手位攻斜直线，侧身攻斜直线；

4、反手推挡：近台基本站位，步伐，重心移动；上台多球练习，反手推挡斜直线；

5、发球 ：正手奔球（斜直线）、反手奔球（斜直线）、正手发下旋球（斜直线）；

6、搓球：徒手动作；多球练习；对搓练习。
**二、提高班教学内容**（根据学员具体情况，单独制定）

体能一周教学计划

**一、时间：**2015年7月6日—7月10日 下午2:00—4:00

**二、训练目标：**青少年、中学生

**三、训练目的与任务：**

1 全面提高学生身体素质，包括有氧耐力、速度、力量、灵敏、柔韧等；

2 锻炼身体平衡、协调能力，提高身体协调性；

3掌握中考考试项目的技术要领，有效提高成绩。

**三、训练内容：**

**周一**：强度:小   运动量:小
课任务：发展有氧耐力、提高协调性
课内容：

1、慢跑+柔韧性练习：35min；

2、有氧耐力的专门练习；

3、跳的专门练习；

4、游戏。

 **周二**：强度：小   运动量：中
课任务：发展速度练习，提高腿部力量素质
课内容：

1、慢跑+柔韧性练习：35min；
2、跑的专门练习：小步跑、高抬腿、后踢腿、跨步跳等；
3 、游戏；

4、深蹲起动作 30次\*3组 立定跳远10次  ；

5、柔韧性练习。

**周三**：强度：中   运动量：中

训练任务：发展速度练习，提高快速奔跑能力
训练内容：

1、慢跑+柔韧性练习：35min；
2、跑的专门练习；

4 、游戏；
5、反应练习：折返跑、后蹬跑、听数方向跑、加速跑；
6 、平衡练习；

7、柔韧性练习。

**周四**：强度小 运动量小

训练任务：发展核心力量

训练内容：

1有氧耐力+动力性拉伸；

2游戏；

3核心力量训练 平板支撑；

4 腹、背、侧肌训练；

5 柔韧性训练。

**周五**：强度：中  运动量：中
课任务：发展力量素质，

课内容：

1、慢跑+柔韧性练习：35min；
2、协调性练习；
3、弓步走：30MX4组；
4、引体向上、俯卧撑；
5、实心球投掷训练；

6、拉伸放松。