健行田径队少年宫活动方案

（2021年3月--2021年8月）  
一、指导思想:  
 学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,也是社会主义精神文明的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展,校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。  
二、目的任务:  
为丰富校园文化生活,提高学生体育运动水平,提高我校体育竞赛水平,迎接市级的田径。  
三、基本情况:  
学校田径运动队处于初创阶段,竞技水平、基本功不相同,而且身体素质并不突出,理论知识缺乏,训练时间少,因而面临重重困难。其优点是学生积极性高,具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下,上下齐心协力,培养一支具有较强实力的队伍。  
四、训练次数与时间:   
每天活动早晚各一次,每次1小时左右,每周活动五天,星期六上午活动。   
五、考核:   
1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。   
2、学生按自己的专项每周进行一次考核。   
3、每一个月底进行一次高要求的考核。   
六、活动要求:   
1、学生活动的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,各种练习手段尽量与游戏活动相结合,以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。   
2、活动必须常年系统的身体系统为主。   
3、各种练习中,培养学生合理的用力顺序,爆发用力等。

七、运动员名单:待定  
后备学生:待定  
八、具体活动要求:   
准备期:(一周)  
1、招集运动员,召开全队队员会议。  
2、宣布活动制度纪律。  
3、准备活动所需器材。  
第一阶段:身体素质阶段,以身体训练为主。  
1、以力量训练为主,辅以基本技术。  
2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。  
3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。  
第二阶段:基本技术训练,巩固及提高阶段  
1、以基本技术为主,辅以力量训练。  
2、以基本技术为主,辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。  
3、:基本技术综合练习。  
第三阶段:专项技术、战术养成阶段。  
1、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。  
2、以专项技术、战术为主,辅以模拟比赛练习。

九、具体训练内容:  
1、柔韧性的练习:   
(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。   
(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横叉等练习。   
(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。   
2、协调性练习:   
(1)各种徒手操,行进操练习。   
(2)各种技巧练习。   
3、速度、灵敏练习:   
(1)原地高抬腿跑。   
(2)加速跑60米左右。   
(3)站立式起跑30-40米。   
(4)各种快速反应练习。   
(5)30米、60米计时跑。   
4、耐力练习:越野跑,自然环境走跑结合练习,变速跑等。   
5、弹跳力和力量练习:   
(1)各种跳跃练习。   
(2)各种腰、背、腹机练习。   
(3)橡皮条。   
(4)扛铃等。

“翼伏堂”乡村学校少年宫田径项目组

2021年3月