**黑埠中学2023-2024学年度第一学期田径兴趣小组活动安排表**

一、训练目的:发展学生的个性和特长;激发学生广泛的兴趣爱好;培养学生的多种能力和综合素质;为终身体育奠定基础，使身心全面发展，增强学生的竞争意识、创新意识以及坚毅勇敢、开拓进取的精神

二、训练内容:耐力素质、力量素质、速度素质及专项素质。

三、训练时间: 9月11日--11月15日每天的下午课外活动时间。

四、训练要求:希望被选中的同学一定要做到不怕苦、不怕累。按质按量的完成训练任务，比一比、赛一赛，看谁的毅力最坚强，谁能在平时的训练中脱颖而出，谁就是最后的胜利者!

五、周训练计划:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 训练内容 | 训练要求 | 备注 |
| 第二周 | 结合跑、球类教学安排 | 提高敏捷、快捷等身体素质 |  |
| 第三周 | 耐力20分钟跑，60个仰卧起坐 | 不能停、可15-20个一组 |  |
| 第五周 | 立定跳远10次、蛙跳6次，立卧撑10次，跳台阶20次x5组 | 要连续坚持、做好充分的准备活动和放松活动 |  |
| 第六周 | 有氧训练3000米 | 可变速跑 |  |
| 第七周 | 仰卧起坐80个，举腿50个，俯卧撑60个x5组 | 可分组完成一定要坚持 |  |
| 第八周 | 俯卧撑60个x5组 | 可分组完成，一定要坚持 |  |
| 第十二周 | 行进间单手低手投篮 | 可配合跳投等完成 |  |
| 第十三周 | 力量跳台阶4节100次 | 准备、放松充分 |  |
| 第十四周 | 快速跑6次、跳绳100个 | 准备、放松充分 |  |
| 第十五周 | 综合训练 | 发展多项能力 |  |