# 额穆中心校体育运动队训练总结

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-11-28

*第一篇：额穆中心校体育运动队训练总结额穆中心校体育运动队训练总结2024—2024学年度一学期一、基础工作学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标...*

**第一篇：额穆中心校体育运动队训练总结**

额穆中心校体育运动队训练总结

2024—2024学年度一学期

一、基础工作

学校体育工作是学校整个教育体系的重要组成部分，是实施素质教育的重要环节。为此，我校领导十分重视体育工作，已将业余训练工作列入学校目标管理内容，并指派刘敏副校长主管全校体育工作，设立体育教研组，按要求配足、配齐体育教师和运动队教练，我组共有体育教师四名，全组成员团结协作、齐心协力，工作有条不紊，确保了学校体育工作顺利运作。学校在每学期初根据实际情况能适当添置训练器材，以保证田径训练顺利进行。

二、业余训练工作

1、认真选拔体育苗子。

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：“良好的开端，成功的一半”。因此我把选苗的工作看做是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现，因为我们所担任的教学班不一定是本年参加比赛的年龄组，怎么办？要处理好这个衔接问题，首先我们几位体育教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。通过集训，观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。各年级都有运动员，这样选苗比较完整、准确，人队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。

2、坚持不懈，再接再厉。

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划．不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来。在训练内容上更重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多次训练法，每周训练三次，每次30分钟，不管天气如何都坚持训练。我们的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，一般是上午以基本素质为主，下午以专项素质和专项技术为主。在技术训练方面，对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法。教练员、班主任、任课教师和家长四配合做好运动员的训练、学习和生活各方面教学、教育工作，确保运动员无违纪和文化课不及格现象，严师出高徒。严格训练，严格要求，是提高运动技术水平的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水平，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。课后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意教师的。因此，体育教师必须从自己的言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格地说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

三、做细致的思想工作，争取家长支持。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。

积极参加教育局举办的各级各类球赛，我校领导对此项工作非常重视，体育教师认真负责，积极备战，得到了局领导的一致好评。在活动中，我校取得了非常好的成绩：

我们坚信，只要我们尽职尽责，齐心协力，我们学校的体育训练工作将会搞得更加出色。

额穆中心校 2024.11.30

**第二篇：学校体育运动队训练**

炉子小学体育运动队训练计划

一、活动目的及目标

学校开展体育工作的目的就是要在学生中深入发展体育运动，增强学生体质，增进学生健康，活跃学校文体活动，以运动队这个特点带动学校体育教学工作的发展。为参加全区小学运动会做准备。通过这目标开展活动就必须树立良好的教学目标。

1、加强学生身体锻炼，增强体质

小学生的身体正处在迅速发育的时期，因此要着重锻炼他们身体，促进身体的生长发育，培养正确的身体姿势，健美的体格，提高身体各器官机能，增强机体活动能力。

2、掌握好基本知识，技能和能力，培养锻炼的态度，能力和习惯，教会学生锻炼方法，体育娱乐方法，培养学生兴趣，爱好和习惯，以适应终身体育的需要。

3、通过体育对学生进行思想品德教育，审美教育、发展知力，培养文明行炎促进学生个性的全面发展。

4、选拔优秀运动员，为全区小学生运动会做好充分准备。

二、队员情况分析

运动队成员，对于体育都有浓厚兴趣，有体育锻炼的愿望，要乐于参加锻炼，在练习和学习过程中有一定的自觉性，这些队员在班级中都是体育骨干，有一定的威信、相信这些同学经过训练有一定的技能和成绩，一定带动其他学生积极投身于体育运动中。

三、主要活动措施

1、田径方面

(1)认真研究各项运动的基本技术动作的组成，加强对学生基础知识技能培养，发展学生身体素质，不断提高运动技术水平和运动成绩。

(2)因材施教，合理分项，在学生有了一定的基础上，针对不同学生的体质，特长的具体情况，进行专项训练。

(3)在练习中以易到难，循序渐进的教育学原则，开展各项运动技术教学。

(4)锻炼学生身体、锻炼学生意志，培养学生终身体育的意识，使学生能自我发展。

田径周训计划

一,1、学习跑的辅助练习，原地摆臂30”×6。

2、原地搞抬腿10”×8。

3、柔韧练习。二

1、摆臂30”×4

2、高抬腿20”×4

3、先进间高抬腿

4、后蹬跑25m×3 三

直走途中跑练习技术，学会摆臂 原地大小腿折叠，朋腿前摆练习原地摆腿练习

放松跑练习，30米进行间高抬腿 四

蹲踞式起跑技术，各就位和预备练习，起跑技术，用站立式，蹬踞式起跑速度练习，后蹬跑20－30米练习×5，力量练习，上跳台阶。

五、蹬踞式起跑练习，原地摆臂，站立式练习地般耐力练习，半蹲跳20×4 一般力量练习仰卧尊腿15×4

六、起跑后力速

1、蹬和站立两和练习

2、高抬、后蹬20×4

3、速度练习：50米

七、起跑后加速跑 力量练习，单、双脚跳远 后蹬跑30米×2 八

学习终点技术，因慢、中、快速跑撞线，50米完整跑练习×3 九

用全速跑练习1、50米×2

2、一般力量练习、仰卧举腿 十 50米考核

田径训练内容（实心球）

一、早上训练时间6：50－7：50

1、准备活动慢跑田径场。

2、柔韧练习（正压腿、侧压腿、摆腿）。

3、专门训练。

(1)摆腿2次，高招腿2次，侧面交叉步2次，弓步走2次，后腿踢跑2次，小步跑2次，高抬腿走2次，单脚跳2次，加速跑50米2次），俯卧撑20次。

二、下午

训练时间3：50－4：50

1、各项专项训练（实心球）。

(1)慢跑、做相关准备活动。

(2)练习投掷动作。

2、结束部分

(1)放松跑150米。

(2)垫上互相磕打放松。

(3)上下肢相互放松。

星期二

1、一般性准备活动10分钟。

2、上梯式跑步，举扛铃20次－30次。（根据自己能力大小）推锻球练习。

3、放松练习、挥臂发松练习。

星期三

1、做一般准备活动10分钟。

2、做柔韧练习（举伸、摆、屈和各式绕环练习）。

3、俯卧撑练习

2、跳跃练习（收腹跳、单脚跳、双脚跳）。

3、垫上做腹机练习。

4、投掷练习。

三、结束部分，做放松运动。

星期四

1、准备活动和其它练习自行准备。

2、专项练习（实心球）。

3、做放松练习。

星期五

1、做一般练习，稍微活动各关节。

2、做各种投掷练习。

二、下午考核成绩

田径队训练计划

田径训练内容（实心球）

实心球属于力量性的投标项目，除了要具和般身体素质以外，必须有适应推实心球所需要的专项素质，同时运动成绩好，对专项素质的要求也越局，实心球主要包括专项力量，走项速度，动作速度，以及专项耐力等。其中最主要的是专项力量，它的特点是爆发力，爆发力取决于速度和力量的结合，但是必须以基本力理为基础，二者是相互相成的，互为依存从推实心球技术动作来看，它不单是投掷臂最后快速伸值，而是全身进行继发性的爆发式用力。因此在提高专项素质的训练中，主要是发展全身肌群的爆发力，通过平时的训练和摸索，总结，再把专项力量与技术训练结合起来，具体训练方法如下：

一、动力性练习

斜身仰卧起坐，20×2卧推20×2

双腿负重屈伸，20×2

双臂负重上举，20×3（50米加速×2）

强度练习适应小学运动的发展力量的训练。

二、发展爆发力训练与实心球技术组合1、手指俯卧，边疆抓不同重实心球。

2、用不同的杠铃快速向前推，原地推不同重量的实心球。

3、连续蛙跳，阻力负重连续滑步。

4、负重进行体侧屈侧转练习，用橡皮条牵拉完成技术作动。

5、负重半蹲起结合提踵练习。

6、各种跳跃练习，快速跑练习。

三、主重事项

1、采用隔天交替练习方式（如要在短时间比赛，须每天坚持，适时加量、减量）。

2、发展运动爆发力训练时，结合基本力量。

3、合理安排发松运动，保持肌肉随意放松能力。

4、安排大量的滑步练习和推实心球技术，推各种不同重量的器械。这样就将各关节的爆发力和速度，灵敏等协调结合起来。

5、注意安全事项

(1)推时站在指定位置，前方投掷区禁止站人。

(2)推出实心球落地时在去拿回。

(3)推时不要外来人站距离禁区内，以防安全事故发生。

**第三篇：体育运动队训练管理制度**

丰南区唐坊高级中学

体育运动队训练管理制度

运动训练是学生课外体育活动的一个重要组成部分，是学校贯彻普及与提高相结合的一个重要指标。为了确保我校运动训练工作的开展，为了方便管理运动的训练，使运动训练形成规范，不断提高我校运动技术水平，特制定《运动队训练管理制度》。

1、必须要通过教练员选材才能进入运动队参加训练。

2、运动队的人员，必须遵守学生守则，遵纪守法。

3、运动员必须要尊敬师长，团结同学，对人有礼貌。

4、按时到校上课以学习为主，训练为辅，如不遵守一切规章制度者，不得参加运动队的训练。

5、运动员必须按时进行训练，运动员不得无故缺勤。不迟到，不旷课，服从教练员安排按时按质完成训练任务。

6、有病及特殊事情须亲自向教练请假，经教练员批准。

7、在训练中，队员互相帮助、互相学习、认真学习技术动作，掌握要领，不断提高技术技能。

8、运动员要树立勇敢坚毅、吃苦耐劳、克服困难、刻苦练习的好作风。

9、运动员要爱护场地、器材、运动服装，比赛用的学校服装，用毕要认真清洗，按时归还。

唐坊高中

**第四篇：体育运动队训练管理制度**

体育运动队训练管理制度

运动训练是学生课外体育活动的一个重要组成部分，是学校贯彻普及与提高相结合的一个重要指标。为了确保我校运动训练工作的开展，为了方便管理运动的训练，使运动训练形成规范，不断提高我校运动技术水平，特制定《敖力布皋镇中心小学运动训练管理制度》。

1、必须要通过教练员选材才能进入各个运动队参加训练。

2、各运动队的人员，必须遵守学生守则，遵纪守法。

3、各运动个人，必须要尊敬师长，团结同学对他人有礼貌，不骂人，不打架。

4、按时到校上课以学习为主，训练为辅，如不遵守一切规章制度者，不得参加各运动队的训练。

5、各运动员必须按时进行训练，运动员不得无故缺勤。每周训练不迟到，不旷课，服从教练员安排按时按质完成训练任务。有病及特殊事情须亲自向教练请假，经教练员批准。

6、在训练中，队员互相帮助、互相学习、认真学习技术动作，掌握要领，不断提高技术技能。

7、运动员要树立勇敢坚毅、吃苦耐劳、克服困难、刻苦练习的好作风。

8、运动员要爱护场地、器材、运动服装，比赛用的学校服装，用完要认真清洗，按时归还。

9、训练时间为为星期一至周五早晨4：30——7：00，下午4:05----5:20

敖力布皋镇中心小学体育组

2024.3.1

**第五篇：小学体育运动队训练计划**

小学体育运动队训练计划

2024-2024学年

处于小学年龄段的学生正处于生长发育的快速期，身体形态、运动技能、身体素质和一般性活动能力都具有很大的可塑性，体育运动队的任务就是通过锻炼，促进他们的生长发育。

学校体育运动队训练，以《学校体育工作条例》为依据，以培养合格加特长的学生为目标展开工作。为能够有的放矢、更好的工作，特制定计划如下：

一、活动目的及活动目标

学校开展体育运动队的目的就是要在学生中深入发展体育运动，增强学生体质，增进学生健康，活跃学校文体活动，以体育运动队这个点来带动学校体育教学工作整个面的发展。要实现这一目标在开展活动时就必须树立一定的教学目标：

1、锻炼学生身体，增强体质

小学生的身体正处在迅速生长发育的时期，因此要着重锻炼他们的身体，促进身体的生长发育，培养正确的身体姿势，健美的体格，提高身体各器官的机能，增强机体的活动能力。

2、掌握体育基本知识、技能和能力，培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯。

教会学生懂得锻炼身体的基本原理，学会生活和运动中所需要的基本技能，技术和锻炼身体的方法，体育娱乐方法，培养学生对体育的兴趣，爱好和习惯，以适应终身体育的需要。

在教学中要重视发展基本活动的能力，基本技能，为增强各器官系统技能打下基础，扬长避短，注意加强薄弱环节的锻炼，使身体协调发展。

3、通过体育对学生进行共产主义思想品德教育，审美教育、发展智力，培养文明行为促进学生个性的全面发展。

二、队员情况分析

运动队成员，对于体育都有浓厚兴趣，有体育锻炼的愿望，并乐于参加锻炼，在练习和学习的过程中有一定的自觉性。

这些队员在他们班级中都是体育骨干，有一定的威信，相信这些同学经过练习，有一定的技能和成绩后，一定会带动其他的同学积极投身于体育运动中。

三、主要活动措施

田径方面：

（1）、认真研究各项运动的基本技术动作的组成，加强对学生的基础知识、技能的培养，发展学生身体素质，不断提高运动技术水平和运动成绩。

（2）、因材施教，合理分项。在学生有了一定身体素质的基础上，针对不同学生的体质、特长的具体情况，进行专项训练。

（3）、在活动中遵循由易到难、循序渐进的教学原则，展开各项运动技术的教学。

（4）、锻炼学生身体，锤炼学生意志。培养学生终身体育的意识，使学生自我发展。

四、分工情况

田径队由郭晓喜、黄宏彬、郑伟彬带领。

五、教 学 进 度

1、准备活动30分钟：（1）慢跑1200米；

（2）柔韧性练习（压腿、摆腿）；（3）跑的专门性练习：

A、行进间摆腿、踢腿40~50米3~4次； B、小步跑10米+中速跑30~40米3~4次； C、高抬腿跑15米+中速跑30~40米3~4次； D、60~80米中速跑3~4次。

2、素质训练： 短跨组：

（1）蹲踞式起跑+加速跑60米×6次；（2）100米计时跑×4次；

（3）单足跳30米（左脚去，右脚回）×8次； 中长跑组：

（1）3000米跑×1；（2）150米加速跑×6；（3）来回蛙跳30米×4。

3、放松及训练小结。

第一周1、徒手操6节（4×8拍）（小组自编）。

2、游戏“请你跟我一起做”：

（1）摆臂练习。

（2）高抬腿练习（单数向内、双数向前）。

（3）小步跑练习（与（2）相反）

二、徒手操

1、头部运动

2、扩胸振臂

3、腹背运动

4、弓步压腿

5、侧压腿

6、膝关节运动

7、踝、腕关节运动

第二周对抗、角力内容

1个体与个体之间的对抗(一人到多人)；

2群体与群体之间的对抗；游戏：齐心协力。

二、跳绳

1、握绳、量绳、摇绳、停绳方法；

2、连续并脚跳；

3、连续单脚交换跨绳跳；

三、接力比赛——行进间跳绳接力

第三周听哨跑步

1、教师讲清练习要求

2、教师吹哨指挥：

3、教师在学生练习过程中随时提醒动作的要求。

二、游戏（双龙咬尾）

1、教师讲清游戏方法、规则

方法：将学生分成人数相等的男女各两个队，成一路纵队组成“龙”。排头是“龙头”，后面学生双手抱前面人的腰，最后学生是“龙尾方的住龙尾，同时又要保”。教师发令后各队龙头去咬对护自己的龙尾不被对方咬到。如龙尾被咬，做龙尾的学生则要退出。倒数第二的学生又要成为新的龙尾，到一定时候，教师吹哨停止游戏，剩人多的队获胜。

2、教师参与同学一起做

第四周一、徒手操

1、头部运动

2、扩胸振臂

3、腹背运动

4、弓步压腿

5、侧压腿

6、膝关节运动

7、踝、腕关节运动

跨栏跑的专门性练习

1、原地摆臂练习

2、原地摆动腿练习

3、原地起跨腿过栏练习

第五周1、徒手操6节（4×8拍）（小组自编）。

2、游戏“请你跟我一起做”：

（1）摆臂练习。

（2）高抬腿练习（单数向内、双数向前）。

（3）小步跑练习（与（2）相反

跨栏跑——过栏技术

动作要点：

1、起跨前一步的步长要适当缩短，保持较高的身体重心

2、起跨腿用前脚掌快速着地起跨

3、摆动腿积极、果断攻栏

4、摆动腿过栏后积极下压，迅速向前提拉起跨腿过栏，为过下一个栏做准备

5、两臂配合摆动，保持身体平衡

第六周一、立定跳远：

动作要领：两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿。

难点：动作连贯，蹬摆配合。

1、教师讲解示范，提出重难点。

2、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。

3、学生做摆臂向上跳起的练习。

4、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。

5、教师指出易犯错误，并进行纠正。

6、学生进行对比练习，分组练习。

二、游戏：（换物接力）：

游戏方法：在场上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。

游戏规则：交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。

第七周1、徒手操6节（4×8拍）（小组自编）。

2、游戏“请你跟我一起做”：

（1）摆臂练习。

（2）高抬腿练习（单数向内、双数向前）。

（3）小步跑练习（与（2）相反

学习双人单绳、双人双绳跳的玩法，并创新出1—2种玩法。

3、练习跳绳快速跑，体会绳间的节奏。

4、跳绳快速跑接力。

第八周１、复习原地摆臂练习

要求：以肩为轴，屈臂前后摆动。

２、原地高抬腿跑

要求：摆动腿高抬，支撑腿充分蹬伸，蹬摆协调。

３、中等速度跑15~20m

４、快速跑15~20m

５、追逐跑

要求：跑姿正确，轻松自然。

教法：

１、教师讲解动作要令及要求，并适当示范。

２、指挥学生练习。

内容：蟹行接力

推小车

教法：

１、教师讲解游戏方法和规则，并进行一定的示范。

２、组织学生练习，教师进行评判。

第九周一、徒手操

1、头部运动

2、扩胸振臂

3、腹背运动

4、弓步压腿

5、侧压腿

6、膝关节运动

7、踝、腕关节运动

角力游戏：

1、两人互抢球。

2、两手扶地，两人两肩相对推。

规则：（1）谁先抢得为胜。

（2）先倒地者为败。

第十周1、掌握耐久跑的呼吸方法。

2、克服自身“极点”现象。

1、徒手操6节（4×8拍）（小组自编）。

2、游戏“请你跟我一起做”：

（1）摆臂练习。

（2）高抬腿练习（单数向内、双数向前）。

（3）小步跑练习（与（2）相反）。

耐久跑：

1、学一学、练一练：

（1）跑走交替600~900m（跑200 m、走100 m）。

（2）变速跑练习600~900m（直道快跑、弯道慢跑）。

2、试一试、比一比：

定时跑（如4~5min），比谁跑的距离长。

第十一周准备活动：

1、队列：原地三种转法。

2、徒手操边创边学。

3、专项准备活动。

游戏：

（障碍赛跑）

规则：

1、游戏者应在比赛中完成所规定的动作。

2、由小裁判评定动作正确与否。

3、每个队员的比赛次数相等。

第十二周学习背越式跳高

1．上肢运动

2．扩胸运动

3．体侧运动

4．体转运动

5．体腿运动

6．腹背运动

7．头部运动

8．膝关节运动

9踝、腕关节运动

五、专门性练习

1．原地纵跳

2．跳起成背弓练习

3．摆臂摆腿

（1）体会原地起跳模仿练习。

（2）沿圆上一步起跳练习。

（3）沿圆上两步起跳练习。

（4）沿圆3-5步助跑起跳练习。

（5）背对海绵垫站立，原地双脚起跳，做挺髋和甩腿练习。

第十三周第一节:伸展运动(仿摘苹果)

第二节:扩胸运动(仿绕电线)

第三节:侧屈运动(仿吊车)

第四节:体转运动(仿射击)

第五节:全身运动(仿摇小船)

1.教师讲解,示范动作

2.要求:模仿动作协调逼真.学习上步投掷垒球动作

1.教师讲解方法:

(1)握球正确.(2)两脚前后开立.(3)上一步后蹬腿,转身,挥臂将球投出.2.要求:拣球时互相帮助,注意安全.3.组织:如图(4)所示

4.教师示范动作并要求学生认真观察动作.5.教师运用语言激励学生练习.6.教师巡回纠正学生动作.7.教师做裁判,积极参与投远比赛.第十四周热身活动

1、游戏 “百鸟争巢”

2、球性练习

3、球操

掌握技能阶段

1、复习脚内侧运球

2、学习脚内侧踢球

3、踢固定目标练习

4、迎面传接球比赛

第十五周一、游戏：喊数抱团

方法：在跑动中，教师喊几，几个学生就站到一起，然后再继续跑。

二、徒手操：

1、肩绕环

2、扩胸运动

3、弓步压腿

4、仆步压腿

5活动腕关节、踝关节、膝关

一、跑的辅助练习

1、原地提踵

2、原地摆臂

3、原地高抬腿

二、蹲踞式起跑和疾跑

起跑技术包括“各就位”

“预备”“鸣枪”三个阶段。

1、“各就位”：听口令后，走到起跑线后，前脚距起跑线一脚长的距离，两手拇指相对，其余四指并拢，虎口向前，两手约与肩同宽撑在起跑线后并紧贴起跑线，颈部自然放松，两眼平视前方。

2、“预备”：听到口令后，臀部抬起稍高于肩，重心前移，肩部的投影点落在起跑线前面，眼看前面2-3米的地方，等待起跑。

3、“跑”：听到口令后，两手迅速离地，两臂积极前后摆动，两腿用力蹬地，后腿以膝领先迅速向前摆出，用前脚掌扒地，同时前腿要把髋、膝、踝关节充分蹬直，身体保持较大的前倾度向前冲出。

三、实心球：

以比赛的形式看谁投的远。

重点：两腿蹬地

以胸带臂

第十六周（一）徒手操（共六节）

1、头部运动

2、扩胸运动

3、体转运动

4、腹背运动

5、弓步压腿

整理运动

游戏：掷飞机

方法：学生自选场地，在操场上掷飞机，可比赛掷远、掷高。

游戏：抢运炮弹

方法：学生分成4组，两人抬小垫子搬运沙包，快速运到终点，放下沙包跑回，早搬完的为胜队。

规则：（1）发令后开始搬运沙包。

（2）途中沙包掉下重新放好继续进行

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！