**健美操教学进度表**

**上学期**

第一、二次课 健美操运动基本知识、体能恢复练习

第三、四次课 学习健美操基本动作、健美操专项技术练习

第五次课 学习健美操高冲击步法、学习大众健美操一级套路（组合一）

第六次课 学习大众健美操一级套路（组合二）、健美操专项素质练习

第七次课 复习大众健美操一级套路（组合一、二）

第八次课 学习大众健美操一级套路（组合三） 、健美操专项素质练习课

第九次课 学习大众健美操一级套路（组合四）、健美操专项素质练习

第十次课 复习大众健美操一级套路

第十一、十二次课 健美操考核：大众健美操一级套路

第十三次课 学习大众健美操三级套路（组合一）、健美操专项素质练习

第十四次课 学习大众健美操三级套路（组合二）、健美操专项技术练习

第十五次课 复习大众健美操三级套路（组合一、组合二）

第十六次课 健身健美操的创编原则与步骤、解读《国家学生体质健康标准》

第十七次课 机动

第十八次课 体质健康测试、体育欣赏

**下学期**

第一、二次课 健美操运动基本知识、体能恢复练习

第三、四次课 复习健美操基本动作、健美操专项技术练习

第五次课 复习大众健美操一级套路

第六次课 复习大众健美操三级套路（组合一）、健美操专项素质练习

第七次课 复习大众健美操三级套路（组合二）、健美操专项素质练习

第八次课 考核大众健美操三级套路（组合一、组合二）

第九次课 健美操的锻炼价值

第十次课 机动

第十一次课 学习大众健美操三级套路（组合三）、健美操专项素质练习

第十二次课 学习大众健美操三级套路（组合四）、健美操专项素质练习

第十三次课 复习大众健美操三级套路

第十四次课 复习大众健美操一、三级套路

第十五、十六次课 健美操考核：大众健美操三级套路

第十七次课 机动

第十八次课 体育欣赏