**طرح درس سالانه تربیت بدنی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه مهر** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·        شناسایی دانش آموزانی که در سال های گذشته در رشته های مختلف کسب مقام کردهاند·        شناسایی رشته مورد علاقه دانش آموزان برای آموزش·        شناسایی دانش آموزانی که دارای مشکل جسمی هستند·        آشنایی با توپ والیبال(محیط ،اندازه،شکل و...)·        تمریناتی برای آشنایی با توپ(دریبل،چرخش توپ در دست و...)·        معرفی ابعاد کلی زمین ،معرفی سطحی از بازی والیبال برای شناخت بیشتربازی والیبال | آشنایی با توپ |
| هفته دوم | ·        آموزش پنجه از روبروی والیبال·        انجام تمرینات مهارت پنجه از روبروی والیبال به صورت تک نفری،دونفری ،چند نفری | آموزش پنجه از روبرو  |
| هفته سوم | ·        آموزش مهارت پنجه پشت·        انجام تمرینات مربوط به مهارت پنجه از پشت·        ترکیب تمرینات پنجه از روبرو و پشت سر | آموزش مهارت پنجه پشت  |
| هفته چهارم | ·        آموزش مهارت ساعد از روبرو·        انجام تمرینات مربوط به مهارت ساعد به صورت تک نفری،و گروهی | آموزش مهارت ساعد از روبرو  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه آبان** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·        آموزش سیستم 0-6 ونحوه چرخش در زمین·        ترکیب تمرینات پنجه وساعد·        انجام تمرینات پنجه وساعد در زمین والیبال هراه با به کار بردن سیستم 0-6 | آموزش سیستم 0-6 ونحوه چرخش در زمین  |
| هفته دوم | ·        آموزش مهارت سرویس ساده·        انجام تمرینات مربوط به مهارت سرویس ساده | آموزش سرویس والیبال |
| هفته سوم | ·        ترکیب تمرینات به صورت  سرویس ودریافت به وسیله پنجه وساعد در پشت تور  | یادگیری واجرای بهتر مهارت ها وایجاد هماهنگی دست با توپ |
| هفته چهارم | ·        آموزش قوانین داخل زمین·        انجام بازی کامل پشت تور واستفاده از مهارت هایی که تا کنون آموزش دیده اند  | یادگیری بازی پشت تور همراه با قوانین آن |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه آذر** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·         آموزش مهارت اسپک·        انجام  تمرینات مهارت اسپک بدون پرش  | آموزش اولیه مهارت اسپک |
| هفته دوم | ·        تمرینات مختلف اسپک·        تمرین پاس گرفتن واسپک زدن  | افزایش یادگیری مهارت اسپک وایجاد هماهنگی دست وارتفاع توپ |
| هفته سوم | ·        ترکیب مهارت های پنجه ،ساعد ،سرویس ،اسپک در قالب بازی کامل در زمین | افزایش یادگیری مهارتها  واستفاده از آن ها در موقعیت های مختلف پشت تور |
| هفته چهارم | ·        ارزشیابی از مهارت های آموزش داده شده |   |

**ماه دی امتحانات نوبت اول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه بهمن** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·        آشنایی دانش آموزان با راکت وتوپ تنیس روی میز·        روش گرفتن راکت در دست·        طرز صحیح ایستادن پشت میز تنیس روی میز ·        تمرینات آشنایی با توپ وراکت·        آشنایی با فورهند وبک هند راکت | آشنایی با توپ وراکت ونحوه ایستادن پشت میز تنیس روی میز |
| هفته دوم | ·         آموزش ضربه فورهند تنیس·        گارد صحیح ضربه فورهند تنیس روی میز·        انجام الگوی ضربه فورهند بدون توپ·        انجام تمرینات ضربه فورهند | آموزش ویادگیری ضربه فورهند تنیس روی میز |
| هفته سوم | ·        آموزش ضربه بک هند تنیس روی میز·        انجام الگوی ضربه بک هند بدون توپ·        انجام تمرینات مختلف ضربه بک هند | آموزش ویادگیری ضربه بک هند تنیس روی میز |
| هفته چهارم | ·         تمرینات ضربه بک هند وفورهند·        ترکیب تمرینات ضربه بک هند وفورهند | افزایش یادگیری وهماهنگی در اجرای ضربه بک هند وفورهند |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه اسفند** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·        آموزش سرویس ساده فورهند (بدون پیچ)·        قوانین مربوط به سرویس وخطاهای آن بیان میگردد·        انجام الگوی صحیح بدون توپ سرویس ساده·        تمرینات سرویس ساده | آموزش سرویس ساده تنیس روی میز |
| هفته دوم | ·         ترکیب تمرینات سرویس و ضربه فورهند·        ترکیب تمرینات سرویس و ضربه بک هند·        ترکیب تمرینات ضربه فورهند و ضربه بک هند | افزایش یادگیری، وهماهنگی چشم،توپ،ودست دانش آموز |
| هفته سوم | ·        آموزش قوانین بازی ونحوه امتیاز گذاری در بازی تنیس روی میز·        گروه بندی دانش آموزان به صورت دو به دو به منظور انجام بازی تنیس روی میز·         برای جذابیت بیشتر بازی،  امتیاز گذاری صورت میگیرد | افزایش یادگیری قوانبن مربوط به بازی وامتیاز گذاری در تنیس روی میز |
| هفته چهارم | ·         آموزش ضربه دفاعی کات·        بیان کاربرد ضربه کات در بازی·        انجام الگوی صحیح ضربه کات بدون توپ·        تمرینات مربوط به ضربه کات | آموزش ضربه دفاعی کات وکاربرد این ضربه در بازی |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه فروردین** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | تعطیلات نوروزی |   |
| هفته دوم | تعطیلات نوروزی |  |
| هفته سوم | ·         مرور مهارت های آموزش داده شده در هفته های قبل از تعطیلات·        مرور مهارت ضربه فورهند ، ضربه بک هند،سرویس فورهند ، ضربه کات | باز آموزی ویاددآوری مهارت های آموزش داده شده قبل از تعطیلات |
| هفته چهارم | ·        آموزش ضربه حمله ای تک·        موارد کاربرد ضربه تک در تنیس روی میز·        انجام الگوی صحیح حرکت بدون توپ·        انجام تمرینات ضربه حمله ای تک | آموزش ضربه تک تنیس روی میز وموارد کاربرد آن |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **هفته** | **ماه اردیبهشت** | **هدف کلی درس** |
| هفته اول | ·        تمرین ترکیبی سرویس وضربه تک·        تمرین ترکیبی بک هند و ضربه تک·        تمرین ترکیبی فورهند وضربه تک | افزایش یادگیری  هر سه مهارت وهمچنین افزایش در هماهنگی بین چشم ودست وتوپ |
| هفته دوم | ·        گروه بندی دانش آموزان به صورت دو به دو به منظور انجام بازی تنیس روی میز·         برای جذابیت بیشتر بازی،  امتیاز گذاری صورت میگیرد | افزایش یادگیری مهارت ها وافزایش قدرت انتخاب صحیح مهارت برای امتیاز گیری بیشتر |
| هفته سوم | ·        شروع امتحان از داوطلبین | ارزشیابی پایانی |
| هفته چهارم | ·        ارزش یابی پایانی  | ارزشیابی پایانی |