**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 |