

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة  
القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة  
اسم المحاضر : يوسف صباح جاسم  
اللقب العلمي : مدرس مساعد  
المؤهل العلمي : ماجستير

جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جهاز الإشراف والتقييم العلمي

### استمارة الخطة السنوية

اسم التدريسي : يوسف صباح جاسم محمد

البريد الالكتروني : [nnsportmm@gmail.com](mailto:nnsportmm@gmail.com)

اسم المادة : كرة السلة / المرحلة الاولى

أهداف المادة :

ان يتعرف الطالب على القانون كرة السلة الدولي .  
ان يتعرف الطالب على مهارات الهجومية و الدفاعية في كرة السلة.  
ان يؤدي جميع الطلاب المهارات عمليا

التفاصيل الأساسية للمادة : تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة وقانون اللعبة

الكتب المنهجية :

أ.م. د يسار صباح جاسم : أساسيات كرة السلة ، ط ١، جامعة ديالى ، ٢٠١٤

تقديرات الفصل : <u>الفصل الدراسي الاول</u>	<u>الفصل الدراسي الثاني</u>	<u>الامتحان النهائي</u>
% ٢٥	% ٢٥	% ٥٠

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الإشراف والتقويم العلمي

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : يوسف صباح جاسم

اللقب العلمي : مدرس مساعد

المؤهل العلمي : ماجستير

جدول الدروس الأسبوعي لمادة

/ الفصل الدراسي الأول/ للعام الدراسي -

الأسبوع

المادة النظرية

الملاحظات

الأسبوع الأول

المحاضرة الاولى :

- تتضمن تمارين الاحساس بالكرة والتي تستمر طيلة الفصل الدراسي وتعلم المهارات الهجومية واعطاء بعض التمارين البدنية العامة والتي تدخل في تعام وتطور المهارة .
- Tripe threat ( هو مسك الكرة على الورك مع الاثناء الى الامام قليلا لحمايتها ، ومن هذا الوضع نستطيع ان ننفذ المهارات الهجومية الثلاثة المناولة و الطبطة و التهديف والتي تكون مع الكرة )

• تعلم بدايات التصويب بالقفز والرمية الحرة.

• تعلم المسكة الاساسية للتصويب على السلة.

المحاضرة الثانية :

• تتضمن تعلم المهارات الدفاعية (بدون كرة)

- وقفة دفاع الالعاب الاساسية : ومن ثم تعلم حركة الذراعين لمحاولة منع التهديف و تمارين لتقوية عضلات الرجلين والمستعملة في حركة الدفاع .

الأسبوع الثاني

المحاضرة الاولى :

- تعلم المناولة الصدرية المباشرة مع اعطاء تكرارات لا عادة الاداء الفني لمهارة التهديف ومن ثم تمارين تتضمن المناولة الصدرية وتعلم المناولة الصدرية غير المباشرة المرتدة .
- تعلم كيفية دفاع المناولة .

المحاضرة الثانية :

- تكرار تمارين الدفاع البدنية والفنية ثم تمارين ربط بين المهارات الدفاعية و الهجومية .

• تعلم الطبطبة العالية والثبات و الحركة ( ثبات و مشي و هرولة وركض) وضعية Triple threat .

• تمارين مختلفة بين المناولات و الطبطبة .

• تعلم حركة دفاع الطبطبة (فردى) ثم اعطاء تكرارات كثيرة على التمارين التي تطور هذا الدفاع (زحقة القدمين و التردد و الركض و القفز .

• تمارين مركبة تربط مسلك الكرة و المناولة و الطبطبة مع اساسيات الدفاع .  
الاسبوع الرابع :

المحاضرة الاولى :

• تعلم التوقف بعدة او عدتين بعد الطبطبة او بعد استلام المناولة من وضعية Triple threat .  
المحاضرة الثانية :

• تعلم بعض اساسيات الدفاع الفردي عن منطقة محددة .  
الاسبوع الخامس :

المحاضرة الاولى :

• تعلم اساسيات التصويب السلمي على السلة .

• تعلم بدايات الحجز و الخداع ثم اعادة للتصويب السلمي .  
المحاضرة الثانية :

• تعلم اساسيات الدفاع الجماعي ٢ ضد ٢  
الاسبوع السادس

المحاضرة الاولى :

• تعلم المناولة من فوق الراس .

• تكرارات التصويب على السلة وبعض التمارين الهجومية المركبة و المناولات و الطبطبة و التصويب .

المحاضرة الثانية :

• تكرارات للتمارين الدفاعية (٢ ضد ٢ - ٣ ضد ٣) والمهارات الهجومية

الأسبوع الثامن :

المحاضرة الاولى :

• تمارين لعب ٢×١ - ٢×٢ - ٣×٣ - ٤×٤ مع التأكيد وتصحيح الاداء الفني للمهارات

الهجومية و الدفاعية.

الأسبوع التاسع :

المحاضرة الاولى :

• تكرار لتمرين اللعب الجماعية التي اعطيت في الاسبوع الذي يسبقه

الأسبوع العاشر : اختبارات الفصل

الأسبوع الحادي عشر :

المحاضرة الاولى :

• اعادة عامة لجميع المهارات الاساسية على شكل تمرينات وتكرارات .

المحاضرة الثانية :

• البدء بزيارة جرات التمرينات التي تطور حالة اللعب و التنافس لدى الطلاب .

الأسبوع الثاني عشر:

المحاضرة الاولى :

تعليم الطلبة اهم التشكيلات الاساسية الهجومية (٥ لاعبين مهاجمين وبدون مدافع ) وكيفية نقل

الكرات بين اللاعبين الخمسة على اساس المهارات الهجومية السابقة .

المحاضرة الثانية:

تعليم الطلبة اهم التشكيلات الاساسية الدفاعية الفرقية (٥ لاعبين مدافعين)

الأسبوع الثالث عشر

المحاضرة الاولى :

تعليم الطلبة وتكرار حالات اللعب مع اعطاء بعض حالات التحكيم .

الأسبوع الرابع عشر: اختبارات الفصل

الأسبوع الخامس عشر

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ