

## طرح درس بسکتبال

"خانه ای که از برنامه صحیح و حکیمانه بی بهره باشد ویرانه ای بیش نیست"  
رسول اکرم (ص)

طرح درس سالانه رشته بسکتبال کلاس اول متوسطه تهیه کننده : نرگس سبزی وند

ردیف	جلسات	موضوع تدریس	برنامه های تدریس	ملاحظات
مهر ماه	اول	آشنایی	آشنا شدن با دانش آموزان – گروه بندی – معرفی رشته ورزشی تاریخچه مشخصات زمین	تمرینات آمادگی جسمانی (دوهای نرم و آهسته و نرمشها)
	دوم	تعادل – آشنایی با توپ	دانش آموزان با تعادل در بسکتبال آشنا شده و تمرینات مربوطه را انجام می دهند. آشنایی با توپ و تمرینات بال هندینگ	تمرینات استقامتی برای آمادگی دو ۵۴۰ متر و درازونشست
	سوم	کارتوپ	تمرینات تعادل با توپ و بدون توپ و تمرینات بال هندینگ	تمرین دو ۵۴۰ متر و درازونشست
	چهارم	پاس	آموزش پاس دودست از توی سینه و دوست زمینی	تست تعادل و کار با توپ
	پنجم	پاس	تمرینات پاس دو دست از توی سینه و دو دست زمینی و آموزش پاس یک دست زمینی و یک دست توی سینه	تست درازونشست و تمرینات مربوط به ۵۴۰ متر
آبان ماه	ششم	پاس و انواع آن	تمرینات انواع پاس های آموزش داده شده و بازی های مربوط به پاسها	تمرینات آمادگی جسمانی
	هفتم	دریبل و انواع آن	آموزش دریبل کنترلی و دریبل قدرتی	تست پاس دو دست از توی سینه و دودست زمینی
	هشتم	دریبل	تمرینات مربوط به دریبل ویا دگیریهای قبلی	آموزش تخلف رانینگ و دبل
	نهم	دریبل	تمرینات دریبل – پاس با بازی	تست دریبل سرعتی
	دهم	شوت	آموزش شوت ثابت (دودست از بالای سر) و	تست دو ۵۴۰ متر

	تمرینات مربوط به آن			
آذر ماه	تمرینات شوت و ترکیب آموزشهای داده شده	شوت	یازدهم	
	آموزش شوت يك دست از بالاي سر و تمرینات مربوط به آن و شوت سه گام	شوت	دوازدهم	تست شوت ثابت
دي ماه	امتحان ترم اول			مدرسه تعطیل
بهمن ماه	مروري بر تمرینات قبلي و آموزش ریبیوند	ریبایوند	سیزدهم	بازآموزی
	تمرینات ترکیبی و تاکید بر تمرینات ریبایوند		چهاردهم	آموزش تخلف نیمه و ۲ ثانیه
	آموزش پیوت و تمرینات ترکیبی تکنیکهای آموزش داده شده	پیوت	پانزدهم	خطای شخصی
	انواع حرکات گول زننده		شانزدهم	تست ریبایوند و پیوت
	حرکات گول زننده آموزش داده شود و تمرین آموزش های داده شده			تست دورفت و برگشت
	تمرین برروي مهارتها		هفدهم	
	تمرین برروي مهارتهای آموزش داده شده، و بازی های داخل میدان		هجدهم	
اسفند ماه	آموزش دفاع و حمله داخل میدان يك نفر در مقابل يك نفر	دفاع و حمله	نوزدهم	

بازي داخل ميدان	تكرار تمرينات و تمرينات دفاع و حمله دو به دو	""""""""	بيستم	
تخلف سه ثا نيه و پنج ثا نيه آموزش داده شود	آموزش نحوه قرار گرفتن در زمين دفاعي و حمله در سيستم جا گيري ۲-۱-۲	دفاع جا گيري	بيست و يكم	فروردين ماه
	تكرار و تمرين موارد آموزش داده شده		بيست و دوم	
بصورت ابيستگاهي معلم ساخته	تست از آموزشهاي داده شده	تست	بيست و سوم	ارديبهشت ماه
	" "	"	بيست و چهارم	
	" "	"	بيست و پنجم	
	" "	"	بيست و ششم	
	مدرسه بعلت امتحانات ترم دوم تعطيل است		امتحانات ترم دوم	خرداد ماه