KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

البرمجة الزمنية لمناهج التربية الرياضية

لمرحلة التعليم الثانوي

(توحيد المسارات)

للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م

الفصل الدراسي الأول

البرنامج الزمني لمقرر الإعداد البدني بدن (١٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	اختبارات اللياقة البدنية		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	الكرة الطبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	حبل الوثب	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	المقعد السويدي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*	الوزن اليدوي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	الكرة المطاطية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبارعملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ ١٤*	العصا الخشبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	حبل المقاومة المطاطي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	السلم الأرضي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	١٩* ٢٠*	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر العاب القوى بدن (٣٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	الوثب العالي	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	الوثب الطويل	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	المسافات القصيرة	البدأ المنخفض عدو ١٠٠ متر
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*		عدو ٢٠٠ متر عدو ٤٠٠ متر
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	المسافات المتوسطة	البدأ العالي جري ٨٠٠ متر
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ ١٤*	عدو التتابع	تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	عدو الحواجز	تكنيك ١١٠ متر للبنين -١٠٠متر للبنات -إنجاز
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	دفع الجلة	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	١٩* ٢٠*	رمي القرص	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة بدن (٢١٢)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	وقفات الاستعداد- الحركة في الملعب	(وقفة الاستعداد المرتفعة وقفة الاستعداد المتوسطة والعميقة) (التحرك بالمكانو-التحرك للأمام و للخلف والتحرك الجانبي)
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	التمرير من أعلى	التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف - للجانبين
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	التمرير من أسفل	التمرير من أسفل باليدين التمرير من أسفل بيد واحدة
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*	الارسال من أسفل	الارسال من أسفل مواجه أمامي الارسال من أسفل جانبي
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	الارسال من أعلى	الارسال من أعلى مواجه الارسال من أعلى جانبي
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ ١٤*	الضرب الساحق	الضرب الساحق المواجه الضرب الساحق الجانبي
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	حائط الصد	حائط الصد الفردي حائط الصد الجماعي
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	التشكيلات	تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	١٩* ٢٠*	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر تنس الطاولة بدن (٣١٣)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	مسكة المصافحة مسكة القلم
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	الضربة الأمامية	تطبيقات عملية
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*	الضربة الخلفية	تطبيقات عملية
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي	تطبيقات عملية
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ ١٤*	ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي	تطبيقات عملية
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	الدفع	الدفع الأمامي الدفع الخلفي
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	الضربة الأمامية الساحقة	تطبيقات عملية
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	١٩* ٢٠*	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر التنس الأرضي بدن (٢١٤)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	تطبيقات عملية
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	القبضات	القبضة الشرقية – الغربية قبضة الضربة الخلفية بيد واحدة
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية بيد واحدة
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية باليدين
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	الضربة الطائرة	الضربة الطائرة الأمامية الضربة الطائرة الخلفية
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبارعملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ 14*	الضربة المرفوعة	الضربة المرفوعة الأمامية الضربة المرفوعة الخلفية
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	الارسال	تطبيقات عملية
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	الضربة الساحقة	تطبيقات عملية
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	19* ٢٠*	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر التمرينات الفنية بدن (٣١٢)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١ ٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٣ ٤	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة	الأوضاع (الأصلية –المشتقة – الخاصة)
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٥* ٦	التمرينات الحرة بدون أدوات	التمرينات التحضيرية (الرأس- العنق - الذراعين-الجدع)
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٧ ٨*	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الحرة
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٩ ١٠*	التمرينات الأساسية	المشي – الجري- الوثب-الحجل-الانزلاق-الدوران
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	١١ ١٢	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الأساسية
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	١٣ ١٤*	التمرينات الفنية بالحبل	التمرينات الفنية بالحبل جملة فنية بالحبل
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	١٥* ١٦	التمرينات الفنية بالكرة	التمرينات الفنية بالكرة جملة فنية بالكرة
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	١٧ ١٨	الباليه	تطبيقات عملية
الثاني عشر	١١/٢٦	١١/٣٠	١٩* ٢٠*	الفلكلور الشعبي	تطبيقات عملية
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

الفصل الدراسي الثاني

البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة بدن (٢٠١)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	١/٢٨	٢/١	١ ٢	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٣ ٤	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٥* ٦	تدريبات الإحساس بالكرة	مجموعة من تدريبات التهيئة لتنمية الاحساس بكرة السلة
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٧ ٨*	التمرير	تدريبات على التمريرة (الصدرية – التمريرة المرتدة – التمرير بيد واحدة)
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٩ ١٠*	المحاورة "التنطيط"	تدريبات متنوعة على أنواع التنطيط
السادس	٣/٣	٣/٧	١١ ١٢	التصويب	تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات – من الوثب – السلمي)
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	١٣ ١٤*	الدفاع	مجموعة من التدريبات على اشكال الدفاع (ضد المرر – ضد المحاور – ضد المصوب – ضد القاطع – المتابعة الدفاعية)
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	١٥* ١٦	ربط المهارات	مجموعة من تدريبات الربط بين أكثر من مهارة (المحاورة – التصويب بأنواعه – التمرير بأنواعه – الدفاع)
العاشر	٣/٣١	٤/٤	١٧ ١٨	ربط المهارات	
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٩* ٢٠*	مراكز اللاعبين	التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	منافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	حصص تعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم بدن (٣١١)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	١/٢٨	٢/١	١ ٢	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٣ ٤	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٥* ٦	الإحساس بالكرة	الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٧ ٨*	التمرير	التمرير بباطن القدم – بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٩ ١٠*	الجري بالكرة	الجري بوجه القدم الامامي –بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي
السادس	٣/٣	٣/٧	١١ ١٢	التمرير الطويل	ربط الجري مع التمرير الطويل
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	١٣ ١٤*	المراوغة والخداع	المراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاجتياز الخصم
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	١٥* ١٦	السيطرة والتحكم	السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم
العاشر	٣/٣١	٤/٤	١٧ ١٨	التصويب	التصويب على المرمى
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٩* ٢٠*	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	منافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	حصص تعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر الجمباز الأرضي بدن (٢١١)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	١/٢٨	٢/١	١ ٢	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٣ ٤	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٥* ٦	الدحرجة الامامية	الدحرجة الأمامية المتكورة الدحرجة الأمامية المنحنية (المفتوحة)
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٧ ٨*	الدحرجة الخلفية	الدحرجة الخلفية المتكورة الدحرجة الخلفية المنحنية (فتحا)
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٩ ١٠*	الوقوف على الرأس	الوقوف على الرأس
السادس	٣/٣	٣/٧	١١ ١٢	الوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	١٣ ١٤*	التقدم بالدحرجات	الدحرجة الامامية الطائرة
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	١٥* ١٦	الشقلبات الجانبية	الشقلبة الجانبية على اليدين
العاشر	٣/٣١	٤/٤	١٧ ١٨		الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٩* ٢٠*	الشقلبات الامامية	الشقلبة الأمامية على اليدين
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	منافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	حصص تعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر الريشة الطائرة بدن (٢١٥)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	١/٢٨	٢/١	١ ٢	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٣ ٤	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٥* ٦	القبضات (المسكات الأساسية)	أنواع القبضات
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٧ ٨*	وقفة الاستعداد / حركات القدمين	حركات القدمين (للأمام-للجانب-للخلف)
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٩ ١٠*	الارسال	الإرسال الأمامي / الارسال الخلفي
السادس	٣/٣	٣/٧	١١ ١٢	ضربة التخليص	ضربة التخليص الامامية ضربة التخليص الخلفية
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبارعملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	١٣ ١٤*	ضربة الاسقاط	ضربة الاسقاط الامامية
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	١٥* ١٦	ضربات السحب	ضربة السحب الامامية ضربة السحب الخلفية
العاشر	٣/٣١	٤/٤	١٧ ١٨	الضربة الساحقة	الضربة الساحق الامامية
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٩* ٢٠*	ضربة الشبكة	ضربة الشبكة
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	منافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	حصص تعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

البرمجة الزمنية لمناهج التربية الرياضية

لمرحلة التعليم الثانوي

(الفني والمهني)

للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م

الفصل الدراسي الأول

البرنامج الزمني لمقرر الإعداد البدني بدن (٨٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٠	٩/١٤	اختبارات اللياقة البدنية		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٢	الكرة الطبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٣*	حبل الوثب	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٤	المقعد السويدي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٥*	الوزن اليدوي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	٦*	الكرة المطاطية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبارعملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	٧	العصا الخشبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	٨	حبل المقاومة المطاطي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	٩*	السلم الأرضي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثاني عشر	١٢/٢٦	١١/٣٠	١٠*	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر العاب القوى بدن (٨٠٣)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٢	الوثب العالي	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٣*	الوثب الطويل	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٤	المسافات القصيرة	البدأ المنخفض عدو ١٠٠ متر
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٥*		عدو ٢٠٠ متر عدو ٤٠٠ متر
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	٦*	المسافات المتوسطة	البدأ العالي جري ٨٠٠ متر
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	٧	عدو التتابع	تكنيك التسليم والتسلم - إنجاز
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	٨	عدو الحواجز	تكنيك ١١٠ متر للبنين - ١٠٠ متر للبنات إنجاز
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	٩*	دفع الجلة	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثاني عشر	١٢/٢٦	١١/٣٠	١٠*	رمي القرص	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

البرنامج الزمني لمقرر كرة اليد بدن (٨٠٥)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٠	٩/١٤	الإعداد البدني العام		
الثاني	٩/١٧	٩/٢١	١	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري
الثالث	٩/٢٤	٩/٢٨	٢	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام من مستوى الرأس
الرابع	١٠/١	١٠/٥	٣*	أنواع التمرير	التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة
الخامس	١٠/٨	١٠/١٢	٤	التنطيط	التنطيط من الثبات- التنطيط من الحركة
السادس	١٠/١٥	١٠/١٩	٥*	التصويب من الارتكاز	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس - التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض
السابع	١٠/٢٢	١٠/٢٦	٦*	التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب للأمام
الثامن	١٠/٢٩	١١/٢	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
التاسع	١١/٥	١١/٩	٧	التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب للأعلى
العاشر	١١/١٢	١١/١٦	٨	الخداع	الخداع البسيط- الخداع المركب
الحادي عشر	١١/١٩	١١/٢٣	٩*	اللعب الدفاعي والهجومي	خطط اللعب الهجومية- خطط اللعب الدفاعية
الثاني عشر	١٢/٢٦	١١/٣٠	١٠*	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
الثالث عشر	١٢/٣	١٢/٧	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الرابع عشر	١٢/١٠	١٢/١٤	شرح المادة النظرية		
الخامس عشر	الامتحان النهائي النظري				

الفصل الدراسي الثاني

البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة بدن (٨٠٨)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	١/٢٨	٢/١	١	الإعداد البدني العام	تهئية عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٢	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٣*	وقفات الاستعداد/ الحركة في الملعب	وقفة الاستعداد وانواعها التحرك بالمكان / التحرك للأمام
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٤	التمرير من أسفل	التمرير من أسفل بيدين
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٥*	التمرير من أعلى	التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف / للجانبين
السادس	٣/٣	٣/٧	٦*	الارسال من أسفل	الارسال من أسفل المواجه
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	٧	الارسال من أعلى	الارسال من أعلى المواجه
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	٨	الضرب الساحق	الضرب الساحق المواجه
العاشر	٣/٣١	٤/٤	٩*	حائط الصد	حائط الصد الفردي
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٠*	التشكيلات	تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	المنافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	الحصص التعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر تنس الطاولة بدن (٨٠٦)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	١/٢٨	٢/١	١	الإعداد البدني العام	تهيئة عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٢	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٣*	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	مسكة المصافحة مسكة القلم
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٤	وقفة الاستعداد حركة القدمين	التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٥*	الضربة الامامية	الضربة الامامية
السادس	٣/٣	٣/٧	٦*	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	٧	الارسال	ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي ارسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	٨	الدفع	الدفع الامامي الدفع الخلفي
العاشر	٣/٣١	٤/٤	٩*	الضرب الساحق	الضربة الامامية الساحقة
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٠*	مراجعة المهارات	مراجعة المهارات
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	المنافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	الحصص التعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة بدن (٨٠٢)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	١/٢٨	٢/١	١	الإعداد البدني العام	تهئية عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٢	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٣*	تدريبات الإحساس بالكرة	مجموعة من تدريبات التهيئة لتنمية الاحساس بكرة السلة
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٤	التمرير	تدريبات على التمريرة (الصدرية – التمريرة المرتدة – التمرير بيد واحدة)
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٥*	المحاورة "التنطيط"	تدريبات متنوعة على أنواع التنطيط
السادس	٣/٣	٣/٧	٦*	التصويب	تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات – من الوثب – السلمي)
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	٧	الدفاع	مجموعة من التدريبات على اشكال الدفاع (ضد المرر – ضد المحاور – ضد المصوب – ضد القاطع – المتابعة الدفاعية)
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	٨	ربط المهارات	مجموعة من تدريبات الربط بين أكثر من مهارة (المحاورة – التصويب بأنواعه – التمرير بأنواعه – الدفاع)
العاشر	٣/٣١	٤/٤	٩*		
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٠*	مراكز اللاعبين	التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	المنافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	الحصص التعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		

البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم بدن (٨١٠)

الفصل الدراسي الثاني					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الاول	١/٢٨	٢/١	١	الإعداد البدني العام	تهئية عامة
الثاني	٢/٤	٢/٨	٢	الإعداد البدني الخاص	تهيئة خاصة
الثالث	٢/١١	٢/١٥	٣*	الإحساس بالكرة	الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين
الرابع	٢/١٨	٢/٢٢	٤	التمرير	التمرير بباطن القدم – بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي
الخامس	٢/٢٥	٢/٢٩	٥*	الجري بالكرة	الجري بوجه القدم الامامي –بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي
السادس	٣/٣	٣/٧	٦*	التمرير الطويل	ربط الجري مع التمرير الطويل
السابع	٣/١٠	٣/١٤	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	٣/١٧	٣/٢١	٧	المراوغة والخداع	المراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاجتياز الخصم
التاسع	٣/٢٤	٣/٢٨	٨	السيطرة والتحكم	السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم
العاشر	٣/٣١	٤/٤	٩*	التصويب	التصويب على المرمى
الحادي عشر	٤/٧	٤/١١	١٠*	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس
الثاني عشر	٤/١٤	٤/١٨	المنافسات		
الثالث عشر	٤/٢١	٤/٢٥	الحصص التعويضية		
الرابع عشر	٤/٢٨	٥/٢	الامتحان النهائي العملي (٣٠)		
الخامس عشر	٥/٥	٥/٩	شرح المادة النظرية		