

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَةُ الْبَحْرَيْنِ

وَزَارَةُ التَّحْرِيقِ وَالتَّعْلِيمِ

إدارة سياسات وتطوير المناهج

خطة المحتوى الدراسي (مرحلة التعليم الثانوي)

الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية
للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الأول 2025 / 2026 م



خطة المحتوى الدراسي
(مرحلة التعليم الثانوي)
(توحيد المسارات)
الفصل الدراسي الأول
للعام الدراسي 2025-2026م



البرمجة الزمنية لمقرر الإعداد البدني - بدن (101)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	تهيئة عامة
			2		
الثاني	9/21	9/25	3	الكرة الطبية	تمارين فردية تمارين زوجية
			4		
الثالث	9/28	10/2	5	حبل الوثب	تمارين فردية تمارين زوجية
			*6		
الرابع	10/5	10/9	7	المقعد السويدي	تمارين فردية
			8		
الخامس	10/12	10/16	9	الوزن اليدوي	تمارين فردية تمارين زوجية
			*10		
السادس	10/19	10/23	11	الكرة المطاطية	تمارين فردية تمارين زوجية
			12		
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	13	العصا الخشبية	تمارين فردية تمارين زوجية
			14		
التاسع	11/9	11/13	15	حبل المقاومة المطاطي	تمارين فردية
			*16		
العاشر	11/16	11/20	17	السلم الأرضي	تمارين فردية
			18		
الحادي عشر	11/23	11/27	19	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
			20		
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	21	شرح المادة النظرية	
			22		
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر ألعاب القوى - بدن (301)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			2		
الثاني	9/21	9/25	3	الوثب العالي	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			4		
الثالث	9/28	10/2	5	الوثب الطويل	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			* 6		
الرابع	10/5	10/9	7	المسافات القصيرة	البدء المنخفض عدو 100 متر
			8		
الخامس	10/12	10/16	9		عدو 200 متر عدو 400 متر
			*10		
السادس	10/19	10/23	11	المسافات المتوسطة	البدء العالي جري 800 متر
			12		
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	13	عدو التتابع	تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز
			14		
التاسع	11/9	11/13	15	عدو الحواجز	تكنيك 110 متر للبنين -100 متر للبنات -إنجاز
			*16		
العاشر	11/16	11/20	17	دفع الجلة	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			18		
الحادي عشر	11/23	11/27	19	رمي القرص	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			20		
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	21	شرح المادة النظرية	
			22		
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر الكرة الطائرة - بدن (212)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			2		
الثاني	9/21	9/25	3	وقفات الاستعداد- التحرك في الملعب	(وقفة الاستعداد المرتفعة، المتوسطة والعميقة) (التحرك بالمكان- التحرك للأمام و للخلف والتحرك الجانبي)
			4		
الثالث	9/28	10/2	5	التمرير من أعلى	التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف - للجانبين
			* 6		
الرابع	10/5	10/9	7	التمرير من أسفل	التمرير من أسفل باليدين التمرير من أسفل بيد واحدة
			8		
الخامس	10/12	10/16	9	الارسال من أسفل	الارسال من أسفل مواجه أمامي الارسال من أسفل جانبي
			* 10		
السادس	10/19	10/23	11	الارسال من أعلى	الارسال من أعلى مواجه الارسال من أعلى جانبي
			12		
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	13	الضرب الساحق	الضرب الساحق المواجه الضرب الساحق الجانبي
			14		
التاسع	11/9	11/13	15	حائط الصد	حائط الصد الفردي حائط الصد الجماعي
			* 16		
العاشر	11/16	11/20	17	التشكيلات	تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع
			18		
الحادي عشر	11/23	11/27	19	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
			20		
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	21	شرح المادة النظرية	
			22		
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر تنس الطاولة - بدن (313)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	9/18	9/14	الأول
		2			
مسكة المصافحة مسكة القلم	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	3	9/25	9/21	الثاني
		4			
التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	5	10/2	9/28	الثالث
		*6			
الضربة الأمامية	الضربات الأساسية	7	10/9	10/5	الرابع
		8			
الضربة الخلفية		9	10/16	10/12	الخامس
		*10			
ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي	الارسال	11	10/23	10/19	السادس
		12			
اختبار عملي (20 درجة)			10/30	10/26	السابع
ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي	الارسال	13	11/6	11/2	الثامن
		14			
الدفع الأمامي الدفع الخلفي	الدفع	15	11/13	11/9	التاسع
		*16			
الضربة الأمامية الساحقة	الضرب الساحق	17	11/20	11/16	العاشر
		18			
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	19	11/27	11/23	الحادي عشر
		20			
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			12/4	11/30	الثاني عشر
شرح المادة النظرية		21	12/11	12/7	الثالث عشر
		22			
حصص تعويضية			12/18	12/14	الرابع عشر

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر التنس الأرضي - بدن (214)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			2		
الثاني	9/21	9/25	3	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	تطبيقات عملية
			4		
الثالث	9/28	10/2	5	القبضات	القبضة الشرقية – الغربية قبضة الضربة الخلفية بيد واحدة
			*6		
الرابع	10/5	10/9	7	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية بيد واحدة
			8		
الخامس	10/12	10/16	9	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية باليدين
			*10		
السادس	10/19	10/23	11	الضربة الطائرة	الضربة الطائرة الأمامية الضربة الطائرة الخلفية
			12		
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	13	الضربة المرفوعة	الضربة المرفوعة الأمامية الضربة المرفوعة الخلفية
			14		
التاسع	11/9	11/13	15	الارسال	تطبيقات عملية
			*16		
العاشر	11/16	11/20	17	الضربة الساحقة	تطبيقات عملية
			18		
الحادي عشر	11/23	11/27	19	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
			20		
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	21	شرح المادة النظرية	
			22		
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر التمرينات الفنية الحديثة
والتعبير الحركي - بدن (312)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			2		
الثاني	9/21	9/25	3	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة	الأوضاع (الأصلية –المشتقة – الخاصة)
			4		
الثالث	9/28	10/2	5	التمرينات الحرة بدون أدوات	التمرينات التحضيرية (الرأس- العنق - الذراعين-الجذع)
			*6		
الرابع	10/5	10/9	7	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الحرة
			8		
الخامس	10/12	10/16	9	التمرينات الأساسية	المشي – الجري- الوثب-الحبل- الانزلاق-الدوران
			*10		
السادس	10/19	10/23	11	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الأساسية
			12		
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	13	التمرينات الفنية بالحبل	التمرينات الفنية بالحبل جملة فنية بالحبل
			14		
التاسع	11/9	11/13	15	التمرينات الفنية بالكرة	التمرينات الفنية بالكرة جملة فنية بالكرة
			*16		
العاشر	11/16	11/20	17	الباليه	تطبيقات عملية
			18		
الحادي عشر	11/23	11/27	19	الفلكلور الشعبي	تطبيقات عملية
			20		
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	21	شرح المادة النظرية	
			22		
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



خطة المحتوى الدراسي
(مرحلة التعليم الثانوي)
(التعليم الفني والمهني)
الفصل الدراسي الأول
للعام الدراسي 2025-2026م



البرمجة الزمنية لمقرر الإعداد البدني - بدن (801)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	9/14	9/18	1	الإعداد البدني	تهيئة عامة
الثاني	9/21	9/25	2	الكرة الطبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثالث	9/28	10/2	3	حبل الوثب	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الرابع	10/5	10/9	*4	المقعد السويدي	تمرينات فردية
الخامس	10/12	10/16	5	الوزن اليدوي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السادس	10/19	10/23	6	الكرة المطاطية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السابع	10/26	10/30	اختبار عملي (20 درجة)		
الثامن	11/2	11/6	7	العصا الخشبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
التاسع	11/9	11/13	*8	حبل المقاومة المطاطي	تمرينات فردية
العاشر	11/16	11/20	9	السلم الأرضي	تمرينات فردية
الحادي عشر	11/23	11/27	10	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
الثاني عشر	11/30	12/4	الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		
الثالث عشر	12/7	12/11	11	شرح المادة النظرية	
الرابع عشر	12/14	12/18	حصص تعويضية		

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر ألعاب القوى - بدن (803)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	9/18	9/14	الأول
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب العالي	2	9/25	9/21	الثاني
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب الطويل	3	10/2	9/28	الثالث
البدء المنخفض عدو 100 متر	المسافات القصيرة	4*	10/9	10/5	الرابع
عدو 200 متر عدو 400 متر		5	10/16	10/12	الخامس
البدء العالي جري 800 متر	المسافات المتوسطة	6	10/23	10/19	السادس
اختبار عملي (20 درجة)			10/30	10/26	السابع
تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز	عدو التتابع	7	11/6	11/2	الثامن
تكنيك 110 متر للبنين -100 متر للبنات -إنجاز	عدو الحواجز	8*	11/13	11/9	التاسع
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	دفع الجلة	9	11/20	11/16	العاشر
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	رمي القرص	10	11/27	11/23	الحادي عشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			12/4	11/30	الثاني عشر
شرح المادة النظرية		11	12/11	12/7	الثالث عشر
حصص تعويضية			12/18	12/14	الرابع عشر

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات
المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر كرة اليد - بدن (805)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	9/18	9/14	الأول
التمرير والاستلام من مستوى الرأس	التمرير والاستلام	2	9/25	9/21	الثاني
التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة - التمرير من مستوى الرأس	أنواع التمرير	3	10/2	9/28	الثالث
التنطيط من الثبات - التنطيط من الحركة	التنطيط	4*	10/9	10/5	الرابع
التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس - التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض	التصويب من الارتكاز	5	10/16	10/12	الخامس
التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب للأمام	6	10/23	10/19	السادس
اختبار عملي (20 درجة)			10/30	10/26	السابع
التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب للأعلى	7	11/6	11/2	الثامن
الخداع البسيط - الخداع المركب	الخداع	8*	11/13	11/9	التاسع
خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية	اللعب الدفاعي والهجوم	9	11/20	11/16	العاشر
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	10	11/27	11/23	الحادي عشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			12/4	11/30	الثاني عشر
شرح المادة النظرية		11	12/11	12/7	الثالث عشر
حصص تعويضية			12/18	12/14	الرابع عشر

تم تحديد الفترة الزمنية من 7 إلى 11 سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي