

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَةُ الْبَحْرَيْنِ

وَزَارَةُ التَّربِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

إدارة سياسات وتطوير المناهج
خطة المحتوى الدراسي

الدّروس المقرّرة في مادّة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدّراسيّ ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٦-٢٠٢٧ م



خطة المحتوى الدراسي
(مرحلة التعليم الثانوي)
(توحيد المسارات)

الفصل الدراسي الأول

للعام الدراسي ٢٠٢٦-٢٠٢٧ م



البرمجة الزمنية لمقرر الإعداد البدني - بدن (١٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	تهيئة عامة
			٢		
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	الكرة الطبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
			٤		
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	حبل الوثب	تمرينات فردية تمرينات زوجية
			*٦		
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	المقعد السويدي	تمرينات فردية
			٨		
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩	الوزن اليدوي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
			*١٠		
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	الكرة المطاطية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
			١٢		
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	العصا الخشبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
			١٤		
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	حبل المقاومة المطاطي	تمرينات فردية
			*١٦		
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	السلم الأرضي	تمرينات فردية
			١٨		
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
			٢٠		
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١	شرح المادة النظرية	
			٢٢		
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر ألعاب القوى - بدن (٣٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			٢		
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	الوثب العالي	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			٤		
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	الوثب الطويل	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			* ٦		
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	المسافات القصيرة	البدء المنخفض
			٨		عدو ١٠٠ متر
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩		عدو ٢٠٠ متر
			* ١٠		عدو ٤٠٠ متر
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	المسافات المتوسطة	البدء العالي جري ٨٠٠ متر
			١٢		
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	عدو التتابع	تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز
			١٤		
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	عدو الحواجز	تكنيك ١١٠ متر للبنين - ١٠٠ متر للبنات -إنجاز
			* ١٦		
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	دفع الجلة	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			١٨		
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	رمي القرص	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
			٢٠		
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١	شرح المادة النظرية	
			٢٢		
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر الكرة الطائرة - بدن (٢١٢)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			٢		
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	وقفات الاستعداد- التحرك في الملعب	(وقفة الاستعداد المرتفعة، المتوسطة والعميقة) (التحرك بالمكان-التحرك للأمام و للخلف والتحرك الجانبي)
			٤		
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	التمرير من أعلى	التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف - للجانبين
			٦ *		
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	التمرير من أسفل	التمرير من أسفل باليدين التمرير من أسفل بيد واحدة
			٨		
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩	الارسال من أسفل	الارسال من أسفل مواجه أمامي الارسال من أسفل جانبي
			١٠ *		
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	الارسال من أعلى	الارسال من أعلى مواجه الارسال من أعلى جانبي
			١٢		
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	الضرب الساحق	الضرب الساحق المواجه الضرب الساحق الجانبي
			١٤		
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	حائط الصد	حائط الصد الفردي حائط الصد الجماعي
			١٦ *		
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	التشكيلات	تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع
			١٨		
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
			٢٠		
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١	شرح المادة النظرية	
			٢٢		
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرتنس الطاولة - بدن (٣١٣)

الفصل الدراسي الأول						
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع	
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري	
			٢			
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	التحكم والسيطرة على المضرب وممسك الكرة	مسكة المصافحة مسكة القلم	
			٤			
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية	
			٦*			
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	الضربات الأساسية	الضربة الأمامية	
			٨			
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩		الضربة الخلفية	
			١٠*			
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	الارسال	ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي	
			١٢			
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)			
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	الارسال	ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي	
			١٤			
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	الدفع	الدفع الأمامي الدفع الخلفي	
			١٦*			
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	الضرب الساحق	الضربة الأمامية الساحقة	
			١٨			
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق	
			٢٠			
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١	شرح المادة النظرية		
			٢٢			
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية			

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر التنس الأرضي - بدن (٢١٤)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			٢		
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	تطبيقات عملية
			٤		
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	القبضات	القبضة الشرقية – الغربية قبضة الضربة الخلفية بيد واحدة
			*٦		
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية بيد واحدة
			٨		
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية باليدين
			*١٠		
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	الضربة الطائرة	الضربة الطائرة الأمامية الضربة الطائرة الخلفية
			١٢		
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	الضربة المرفوعة	الضربة المرفوعة الأمامية الضربة المرفوعة الخلفية
			١٤		
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	الارسال	تطبيقات عملية
			*١٦		
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	الضربة الساحقة	تطبيقات عملية
			١٨		
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
			٢٠		
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١	شرح المادة النظرية	
			٢٢		
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر التمرينات الفنية الحديثة
والتعبير الحركي - بدن (٣١٢)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
			٢		
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٣	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة	الأوضاع (الأصلية –المشتقة – الخاصة)
			٤		
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٥	التمرينات الحرة بدون أدوات	التمرينات التحضيرية (الرأس- العنق - الذراعين-الجذع)
			٦*		
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٧	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الحرة
			٨		
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٩	التمرينات الأساسية	المشي – الجري- الوثب-الحبل- الانزلاق-الدوران
			١٠*		
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	١١	الجملة الحركية	الجملة الحركية للتمرينات الأساسية
			١٢		
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	١٣	التمرينات الفنية بالحبل	التمرينات الفنية بالحبل جملة فنية بالحبل
			١٤		
التاسع	١١/٨	١١/١٢	١٥	التمرينات الفنية بالكرة	التمرينات الفنية بالكرة جملة فنية بالكرة
			١٦*		
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	١٧	الباليه	تطبيقات عملية
			١٨		
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٩	الفلكلور الشعبي	تطبيقات عملية
			٢٠		
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	٢١		شرح المادة النظرية
			٢٢		
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



خطة المحتوى الدراسي

(مرحلة التعليم الثانوي)

(التعليم الفني والمهني)

الفصل الدراسي الأول

للعام الدراسي ٢٠٢٦-٢٠٢٧ م



البرمجة الزمنية لمقرر الإعداد البدني - بدن (٨٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	تهيئة عامة
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٢	الكرة الطبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٣	حبل الوثب	تمرينات فردية تمرينات زوجية
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	*٤	المقعد السويدي	تمرينات فردية
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٥	الوزن اليدوي	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	٦	الكرة المطاطية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	٧	العصا الخشبية	تمرينات فردية تمرينات زوجية
التاسع	١١/٨	١١/١٢	*٨	حبل المقاومة المطاطي	تمرينات فردية
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	٩	السلم الأرضي	تمرينات فردية
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٠	التدريب الدائري	مراجعة جميع المهارات
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	١١	شرح المادة النظرية	
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر ألعاب القوى - بدن (٨٠٣)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٢	الوثب العالي	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٣	الوثب الطويل	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٤ *	المسافات القصيرة	البدء المنخفض عدو ١٠٠ متر
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٥		عدو ٢٠٠ متر عدو ٤٠٠ متر
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	٦	المسافات المتوسطة	البدء العالي جري ٨٠٠ متر
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	٧	عدو التتابع	تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز
التاسع	١١/٨	١١/١٢	٨ *	عدو الحواجز	تكنيك ١١٠ متر للبنين -١٠٠ متر للبنات -إنجاز
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	٩	دفع الجلة	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٠	رمي القرص	مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	١١	شرح المادة النظرية	
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي



البرمجة الزمنية لمقرر كرة اليد - بدن (٨٠٥)

الفصل الدراسي الأول					
الأسبوع	من	إلى	الدرس	الوحدة التعليمية	الموضوع
الأول	٩/١٣	٩/١٧	١	الإعداد البدني	التدريب الدائري
الثاني	٩/٢٠	٩/٢٤	٢	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام من مستوى الرأس
الثالث	٩/٢٧	١٠/١	٣	أنواع التمرير	التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة - التمرير من مستوى الرأس
الرابع	١٠/٤	١٠/٨	٤ *	التنطيط	التنطيط من الثبات - التنطيط من الحركة
الخامس	١٠/١١	١٠/١٥	٥	التصويب من الارتكاز	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس - التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض
السادس	١٠/١٨	١٠/٢٢	٦	التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب للأمام
السابع	١٠/٢٥	١٠/٢٩	اختبار عملي (٢٠ درجة)		
الثامن	١١/١	١١/٥	٧	التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب للأعلى
التاسع	١١/٨	١١/١٢	٨ *	الخداع	الخداع البسيط - الخداع المركب
العاشر	١١/١٥	١١/١٩	٩	اللعب الدفاعي والهجومي	خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية
الحادي عشر	١١/٢٢	١١/٢٦	١٠	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق
الثاني عشر	١١/٢٩	١٢/٣	الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)		
الثالث عشر	١٢/٦	١٢/١٠	١١	شرح المادة النظرية	
الرابع عشر	١٢/١٣	١٢/١٧	حصص تعويضية		

ملاحظة :

تم تحديد الفترة الزمنية من ٦ إلى ١٠ سبتمبر لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بسجل الطالب الرياضي