



إدارة سياسات وتطوير المناهج  
خطة المحتوى الدراسي

الدّرّوس المقرّرة في مادّة التربية الرياضيّة  
للفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦م



مملكة البحرين

وزاراة التربية والتعليم

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

الفصل الدراسي الثاني

للعام الدراسي 2025-2026م



## البرمجة الزمنية لمقرر كرة السلة - بدن (201)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
		2			
مجموعة من تدريبات التهيئة لتنمية الاحساس بكرة السلة	تدريبات الإحساس بالكرة	3	2/12	2/8	الثاني
		4			
تدريبات على التمرينات (الصدرية- المرتدة- بيد واحدة)	التمرين	5	2/19	2/15	الثالث
		*6			
تدريبات متنوعة على أنواع التنطيط	المحاورة "التنطيط"	7	2/26	2/22	الرابع
		8			
تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات - من الوثب - السلمي)	التصويب	9	3/5	3/1	الخامس
		*10			
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
مجموعة من التدريبات على أنواع الدفاع (ضد المرر - ضد المحاور - ضد المضوب - ضد القاطع - المتابعة الدفاعية)	الدفاع	11	3/19	3/15	السابع
		12			
الربط بين المهارات (المحاورة- التصويب بأنواعه - التمرين بأنواعه - الدفاع)	ربط المهارات	13	3/26	3/22	الثامن
		14			
التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية	مراكز اللاعبين	15	4/2	3/29	التاسع
		*16			
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		17	4/9	4/5	العاشر
		18			
شرح المادة النظرية			4/16	4/12	الحادي عشر
حصص تعويضية		19	4/23	4/19	الثاني عشر
		20			

**البرمجة الزمنية لمقرر كرة اليد - بدن (213)**

**الفصل الدراسي الثاني**

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
		2			
التمرير والاستلام من مستوى الرأس	التمرير والاستلام	3	2/12	2/8	الثاني
		4			
التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة - التمرير من مستوى الرأس	أنواع التمرير	5	2/19	2/15	الثالث
		*6			
التنطيط من الثبات - التنطيط من الحركة	التنطيط	7	2/26	2/22	الرابع
		8			
التصوير من الارتكاز من مستوى الرأس - التصوير من الارتكاز من مستوى الحوض	التصوير من الارتكاز	9	3/5	3/1	الخامس
		*10			
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
التصوير من الوثب للأمام	التصوير من الوثب للأمام	11	3/19	3/15	السابع
		12			
التصوير من الوثب للأعلى	التصوير من الوثب للأعلى	13	3/26	3/22	الثامن
		14			
الخداع البسيط - الخداع المركب	الخداع	15	4/2	3/29	التاسع
		*16			
خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية	اللعب الدفاعي والهجومي	17	4/9	4/5	العاشر
		18			
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر
شرح المادة النظرية		19	4/23	4/19	الثاني عشر
		20			
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر



## البرمجة الزمنية لمقرر كرة القدم - بدن (311)

## الفصل الدراسي الثاني

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع	
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول	
		2				
الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين	الإحساس بالكرة	3	2/12	2/8	الثاني	
		4				
التمرير بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	التمرير	5	2/19	2/15	الثالث	
		6*				
الجري بوجه القدم (الأمامي - الداخلي - الخارجي)	الجري بالكرة	7	2/26	2/22	الرابع	
		8				
ربط الجري مع التمرير الطويل	التمرير الطويل	9	3/5	3/1	الخامس	
		10*				
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس	
الراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاجتياز الخصم	الراوغة والخداع	11	3/19	3/15	السابع	
		12				
السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم	السيطرة والتحكم	13	3/26	3/22	الثامن	
		14				
التصوير بوجه القدم الأمامي - التصوير بوجه القدم الخارجي	أنواع التصوير	15	4/2	3/29	التاسع	
		16*				
ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	17	4/9	4/5	العاشر	
		18				
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر	
شرح المادة النظرية		19	4/23	4/19	الثاني عشر	
		20				
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر	

**البرمجة الزمنية لمقرر الجمباز الأرضي- بدن (211)**

الفصل الدراسي الثاني						
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع	
التدريب الداخلي	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول	
		2				
الدرجة الأمامية المتکورة الدرجة الأمامية المنحنية (فتحاً)	الدرجة الأمامية	3	2/12	2/8	الثاني	
		4				
الدرجة الخلفية المتکورة الدرجة الخلفية المنحنية (فتحاً)	الدرجة الخلفية	5	2/19	2/15	الثالث	
		6*				
الوقوف على الرأس	الوقوف على الرأس	7	2/26	2/22	الرابع	
		8				
الوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين	9	3/5	3/1	الخامس	
		10*				
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس	
الدرجة الأمامية الطائرة	التقدم بالدرجات	11	3/19	3/15	السابع	
		12				
الشقلبة الجانبية على اليدين	الشقلبات الجانبية	13	3/26	3/22	الثامن	
		14				
الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة		15	4/2	3/29	التاسع	
		16*				
الشقلبة الأمامية على اليدين		17	4/9	4/5	العاشر	
		18				
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر	
شرح المادة النظرية		19	4/23	4/19	الثاني عشر	
		20				
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر	

**البرمجة الزمنية لمقرر الريشة الطائرة - بدن (215)**

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
		2			
أنواع القبضات	(المسكات الأساسية)	3	2/12	2/8	الثاني
		4			
حركات القدمين (للأمام-لجانب-لخلف)	وقفة الاستعداد / حركات القدمين	5	2/19	2/15	الثالث
		6*			
الإرسال الأمامي / الإرسال الخلفي	الإرسال	7	2/26	2/22	الرابع
		8			
ضربة التخلص الأمامية ضربة التخلص الخلفية	ضربة التخلص	9	3/5	3/1	الخامس
		10*			
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
ضربة الاسقاط الأمامية	ضربة الاسقاط	11	3/19	3/15	السابع
		12			
ضربة السحب الأمامية ضربة السحب الخلفية	ضربات السحب	13	3/26	3/22	الثامن
		14			
الضربة الساحقة الأمامية	الضربة الساحقة	15	4/2	3/29	التاسع
		16*			
ضربة الشبكة	ضربة الشبكة	17	4/9	4/5	العاشر
		18			
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر
شرح المادة النظرية		19	4/23	4/19	الثاني عشر
		20			
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر

خطة المحتوى الدراسي  
(مرحلة التعليم الثانوي)  
(التعليم الفني والمهني)

الفصل الدراسي الثاني  
للعام الدراسي 2025-2026م

**البرمجة الزمنية لمقرر كرة السلة - بدن (802)**

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
مجموعة من تدريبات التبئة لتنمية الاحساس بكرة السلة	تدريبات الإحساس بالكرة	2	2/12	2/8	الثاني
تدريبات على التمريرة (الصدرية- المرتدة- بيد واحدة)	التمرير	3	2/19	2/15	الثالث
تدريبات متنوعة على أنواع التنطيط	المحاورة "التنطيط"	4*	2/26	2/22	الرابع
تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات - من الوثب - السلمي )	التصويب	5	3/5	3/1	الخامس
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
مجموعة من التدريبات على أنواع الدفاع ( ضد المرر - ضد المحاور - ضد المضوب - ضد القاطع - المتابعة الدفاعية )	الدفاع	6	3/19	3/15	السابع
الربط بين المهارات (المحاورة - التصويب بأنواعه - التمرير بأنواعه - الدفاع)	ربط المهارات	7	3/26	3/22	الثامن
	ربط المهارات	8*	4/2	3/29	التاسع
التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية	مراكز اللاعبين	9	4/9	4/5	العاشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر
شرح المادة النظرية		10	4/23	4/19	الثاني عشر
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر

**البرمجة الزمنية لمقرر كرة القدم - بدن (810)**

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين	الإحساس بالكرة	2	2/12	2/8	الثاني
التمرير بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	التمرير	3	2/19	2/15	الثالث
الجري بوجه القدم (الامامي - الداخلي - الخارجي)	الجري بالكرة	4*	2/26	2/22	الرابع
ربط الجري مع التمرير الطويل	التمرير الطويل	5	3/5	3/1	الخامس
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
الراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاحتياز الخصم	الراوغة والخداع	6	3/19	3/15	السابع
السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم	السيطرة والتحكم	7	3/26	3/22	الثامن
التصوير بوجه القدم الامامي- التصوير بوجه القدم الخارجي	أنواع التصوير	8*	4/2	3/29	التاسع
ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	9	4/9	4/5	العاشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر
شرح المادة النظرية		10	4/23	4/19	الثاني عشر
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر

**البرمجة الزمنية لمقرر تنفس الطاولة - بدن (806)**

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
مسكة المصافحة مسكة القلم	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	2	2/12	2/8	الثاني
التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية	وقفة الاستعداد حركة القدمين	3	2/19	2/15	الثالث
الضربة الأمامية	الضربات الأساسية	4*	2/26	2/22	الرابع
الضربة الخلفية		5	3/5	3/1	الخامس
اختبار عملي (20 درجة)		3/12	3/8		السادس
ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي ارسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي	الارسال	6	3/19	3/15	السابع
الدفع الأمامي الدفع الخلفي	الدفع	7	3/26	3/22	الثامن
الضربة الأمامية الساحقة	الضرب الساحق	8*	4/2	3/29	التاسع
مراجعة المهارات	مراجعة المهارات	9	4/9	4/5	العاشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)		4/16	4/12		الحادي عشر
شرح المادة النظرية	10	4/23	4/19		الثاني عشر
حصص تعويضية		4/30	4/26		الثالث عشر

**البرمجة الزمنية لمقرر كرة الطائرة - بدن (808)**

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
التدريب الدائري	الإعداد البدني	1	2/5	2/1	الأول
وقفة الاستعداد وانواعها التحرك بالمكان / التحرك للأمام	وقفات الاستعداد/ الحركة في الملعب	2	2/12	2/8	الثاني
التمرين من أسفل بيدين	التمرين من أسفل	3	2/19	2/15	الثالث
التمرين من أعلى للأمام التمرين من أعلى للخلف / للجانبين	التمرين من أعلى	4*	2/26	2/22	الرابع
الإرسال من أسفل مواجه	الإرسال من أسفل	5	3/5	3/1	الخامس
اختبار عملي (20 درجة)			3/12	3/8	السادس
الإرسال من أعلى مواجه	الإرسال من أعلى	6	3/19	3/15	السابع
الضرب الساحق المواجه	الضرب الساحق	7	3/26	3/22	الثامن
حائط الصد الفردي	حائط الصد	8*	4/2	3/29	التاسع
تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع	التشكيلات	9	4/9	4/5	العاشر
الامتحان النهائي العملي (30 درجة)			4/16	4/12	الحادي عشر
شرح المادة النظرية		10	4/23	4/19	الثاني عشر
حصص تعويضية			4/30	4/26	الثالث عشر