

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن  
وَزَارَةُ التَّربِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

إدارة سياسات وتطوير المناهج  
خطة المحتوى الدراسي

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

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الثاني 2025 / 2026 م



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



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

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



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

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



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

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



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

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



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



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

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



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