



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

البرمجة الزمنية لمنهج التربية الرياضية

مرحلة التعليم الأساسي

٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

2030

البحرين
BAHRAIN

الخطة الزمنية لمنهج التربية الرياضية

| الفصل الدراسي الثاني | | الفصل الدراسي الأول | | الفصل | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|
| الرابعة | الثالثة | الثانية | الأولى | الوحدة | |
| ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية | الحركات الأساسية ومسابقات تتابع | ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية | الحركات الأساسية والجمباز | الصف الأول الابتدائي | الحلقة الأولى |
| ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة اليد | الحركات الأساسية ومسابقات تتابع | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | الحركات الأساسية والجمباز | الصف الثاني الابتدائي | |
| ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة الطائرة | العاب قوى للصغار | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة | الجمباز | الصف الثالث الابتدائي | |
| كرة اليد | العاب قوى | كرة القدم | الجمباز | الصف الرابع الابتدائي | الحلقة الثانية |
| كرة الطائرة | العاب قوى | كرة السلة | العاب المضرب تنس أو الريشة | الصف الخامس الابتدائي | |
| كرة الطائرة | كرة سلة | كرة اليد | كرة قدم | الصف السادس الابتدائي | |
| كرة اليد | العاب القوى | كرة القدم | جمباز | الصف الأول الإعدادي | الحلقة الثالثة |
| كرة الطائرة | العاب القوى | كرة السلة | العاب المضرب تنس أو الريشة | الصف الثاني الإعدادي | |
| اختيار لعبة جماعية سلة / طائرة | | اختيار لعبة جماعية يد / قدم | | الصف الثالث الإعدادي | |

الصف الأول الابتدائي

الوحدات الدراسية

| أسم الوحدة | الوحدة | الفصل |
|--|---------|--------|
| الحركات الأساسية والجمباز | الاولى | الاول |
| الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية | الثانية | |
| الحركات الأساسية ومسابقات التتابع | الثالثة | الثاني |
| الألعاب الصغيرة المرتبطة بالألعاب الجماعية | الرابعة | |

الصف الأول الابتدائي

البرمجة الزمنية

الفصل الدراسي الأول

| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | |
|--|----------------------------|--------------------------------------|-------|------------|------------|
| قاطرات / صف / دائرة / مربع ناقص ضلع / صفيين متقابلين/ انتشار (حر، منظم) قصة حركية / ألعاب صغيرة | الحركات الأساسية والجميماز | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني | |
| الأداة / الحجم / الشكل / الاستخدامات | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث | |
| المشي (على خط مستقيم - على خط متعرج - على الأمشاط - على العقبين) / الجري | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع | |
| الحجل / الوثب / زحف / المشي على أربع | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس | |
| الوقوف / الدوران / التكور / الامتداد | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس | |
| الجثو / جلوس تربيع / انبطاح / رقود | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع | |
| التوازن من الثبات (الميزان العالي / الميزان المنخفض) التوازن من الحركة (المشي على الخط / المقعد السويدي/ عارضة) | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن | |
| الدرجة الجانبية | | ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| الدرجة الأمامية | | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| جملة فنية (مكونة من خط أو خطين فقط) | | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| جملة فنية (مكونة من خط) | ١١/٢٨ | | ١١/٢٤ | الثاني عشر | |
| اختبار (١) | ١٢/٥ | | ١٢/١ | الثالث عشر | |
| المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | ١٢/١٢ | | ١٢/٨ | الرابع عشر | |
| الإحساس بأنواع الكرات المختلفة | اختبار (٢) | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| زحلقة / زحف (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | | | | |
| التوازن من الثبات والحركة (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | | | | |
| الضرب بالأدوات | | | | | |
| تمرير أنواع الكرات المختلفة | | | | | |
| رمي أنواع الكرات المختلفة | | | | | |
| اللقف (من خلال لعبة أو قصة حركية) | | | | | |
| ركل أنواع الكرات المختلفة | | | | | |
| المطاردة + الرمي | | | | | |
| المطاردة + الركل | | | | | |
| مباراة مصغرة | | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الأول الابتدائي

البرمجة الزمنية

الفصل الدراسي الثاني

| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
|--|--------------------------------------|------|------|------------|
| التشكيلات / الأدوات الرياضية | الحركات الأساسية وسباقات تتابع | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| المشي والعدو/المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| المشي/ الجري / سباقات | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| السحب / الدفع | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| الرمي باتجاه هدف | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| الرمي من وضع الجثو / الوقوف | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٥٠م إلى ١٠٠م | | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السابع |
| الحجل / الوثب (بالقدمين -بقدم واحدة) | | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ | الثامن |
| الحجل / الوثب (باستخدام الأداة - حر) | | ٤/٣ | ٣/٣٠ | التاسع |
| الجري مع تخطي الحواجز | | ٤/١٠ | ٤/٦ | العاشر |
| ألعاب موانع | | ٤/١٧ | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| تطبيقات مسابقات | | ٤/٢٤ | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| اختبار (١) | | ٥/١ | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| المشي والعدو/المطاردة (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية | ٤/٢٧ | ٤/٢٣ | الرابع عشر |
| المشي والجري الرمي واللقف (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | ٥/٨ | ٥/٤ | الخامس عشر |
| المشي والجري والضرب (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | ٥/١٥ | ٥/١١ | السادس عشر |
| التمرير (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | | | |
| التنطط (من خلال لعبة أو قصة حركية) | | | | |
| التصويب باليد (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | | | |
| المشي والجري والضرب (من خلال لعبة أو قصة حركية) | | | | |
| المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية) | | | | |
| المشي والجري الركل (من خلال لعبة أو قصة حركية) | | | | |
| سباقات وتتابعات (قصة حركية، ألعاب صغيرة) | | | | |
| المطاردة + الركل + الرمي من خلال لعبة أو تدريب | | | | |
| لعبة مصغرة تتضمن مهارات الرمي أو الركل أو الضرب باليد أو الأداة أو التصويب باليد أو التصويب بالرجل | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | | | | |
| اختبار (٢) | | | | |

الصف الثاني الابتدائي

الوحدات الدراسية

| الوحدة | أسم الوحدة | الفصل |
|---------|-------------------------------------|--------|
| الاولى | الحركات الأساسية والجمباز | الاول |
| الثانية | الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة القدم | |
| الثالثة | الحركات الأساسية وسباقات التتابع | الثاني |
| الرابعة | الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة اليد | |

الصف الثاني الابتدائي

البرمجة الزمنية

الفصل الدراسي الأول

| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------|------------|
| الحركات اساسية: المشي، الجري، الدرجة الأمامية المتكورة | الحركات الأساسية والجميماز | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني | | | | | | | | | | |
| الحركات الاساسية: الحجل -الوثب -الزحف -المشي على أربع-الدرجة الأمامية | | الحركات الأساسية والجميماز | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث | | | | | | | | | |
| الحركات أساسية: التوازن-الجثو-الانبطاح - الدرجة الجانبية الدرجة الخلفية المتكورة. | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع | | | | | | | | |
| (أوضاع اساسية) الدرجة الخلفية المتكورة. | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس | | | | | | | |
| الدرجة الأمامية فتحاً | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس | | | | | | |
| الحركات الاساسية -الدرجة الأمامية المتكورة/فتحاً | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع | | | | | |
| الدرجة الخلفية فتحاً | | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن | | | | |
| الحركات الأساسية -الدرجة الخلفية المتكورة/فتحاً | | | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع | | | |
| الربط ميزان أمامي درجة أمامية وخلفية متكورة | | | | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر | | |
| جملة حركية من درجة امامية تشمل جميع المهارات التي تم تعلمها جملة حركية من درجة امامية | | | | | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر | |
| اختبار (١) | | | | | | | | | | | الحركات الأساسية والجميماز | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| ألعاب تمهيدية في كرة القدم الإحساس بالكرة الجري بالكرة التمرير (بوجه القدم) التمرير (باطن القدم) السيطرة على الكرة | | | | | | | | | | | | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | ١٢/٥ | ١٢/١ |
| ربط مهاري الجري بالكرة والتمرير بباطن وجه القدم التصويب | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | | | | | | | | | | | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ |
| ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير) ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب) | | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | | | | | | | | | | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ |
| تطبيقات مباراة مصغرة تطبيقات مباراة مصغرة | | | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | | | | | | | | | | | |
| اختبار (٢) | | | | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم | | | | | | | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الثاني الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | | |
|---|--------------------------------|------------------------------|------------|------------|--------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | |
| البدء العالي | الحركات الأساسية وسباقات تتابع | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول | |
| الجرى مع الاستكشاف لمسافة من ٨٠ إلى ١٠٠ م | | | | | |
| التتابع | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني | |
| الوثب لأعلى | | | | | |
| الوثب بالقدمين/ الحجل | | | | | |
| الوثب بقدم واحدة | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث | |
| الوثب الطويل | | | | | |
| رمي الكرة للخلف من فوق الرأس | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع | |
| الرمي لأبعد مسافة باتجاه هدف | | | | | |
| العدو/ العدو المتعرج | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس | |
| ألعاب موانع | | | | | |
| مهرجان | | | | | |
| اختبار (١) | | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة اليد | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السادس |
| المطاردة | | | | | |
| ألعاب باستخدام كرات اليد | ٣/٢٧ | | ٣/٢٣ | الثامن | |
| الإحساس بالأداء | | | | | |
| التحكم بالكرة | ٤/٣ | | ٣/٣٠ | التاسع | |
| الرمي واللقف | | | | | |
| التمرير | ٤/١٠ | | ٤/٦ | العاشر | |
| التنطيط | | | | | |
| التصويب | ٤/١٧ | | ٤/١٣ | الحادي عشر | |
| ربط مهارتي التمرير والتنطيط والتصويب | | | | | |
| تصويب كرات مختلفة | ٤/٢٤ | | ٤/٢٠ | الثاني عشر | |
| ربط المهارات بشكل ألعاب مصغره | | | | | |
| مهرجان بكرة اليد للصغار | ٥/١ | | ٤/٢٧ | الثالث عشر | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | | | | | |
| اختبار (٢) | ٥/٨ | ٥/٤ | الرابع عشر | | |
| | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر | | |

الصف الثالث الابتدائي

الوحدات الدراسية

| الوحدة | أسم الوحدة | الفصل |
|---------|---------------------------------------|--------|
| الاولى | الجمباز | الاول |
| الثانية | الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة السلة | |
| الثالثة | ألعاب القوى للصغار | الثاني |
| الرابعة | الألعاب الصغيرة المرتبطة بكرة الطائرة | |

الصف الثالث الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | | | | | | | | | | | |
| مراجعة درجة أمامية متكورة وفتحاً | الجمباز | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني | | | | | | | | | | | |
| مراجعة درجة خلفية متكورة وفتحاً | | الجمباز | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث | | | | | | | | | | |
| مراجعة درجة جانبية ودرجة أمامية وخلفية متكورة وفتحاً | | | الجمباز | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع | | | | | | | | | |
| الوقوف على الكتفين | | | | الجمباز | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس | | | | | | | | |
| الوقوف على الكتفين | | | | | الجمباز | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس | | | | | | | |
| الوقوف على الرأس | | | | | | الجمباز | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع | | | | | | |
| الوقوف على الرأس | | | | | | | الجمباز | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن | | | | | |
| الوقوف على الرأس | | | | | | | | الجمباز | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع | | | | |
| العجلة الجانبية | | | | | | | | | الجمباز | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر | | | |
| العجلة الجانبية | | | | | | | | | | الجمباز | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر | | |
| العجلة الجانبية | | | | | | | | | | | الجمباز | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر | |
| ربط بعض المهارات | | | | | | | | | | | | الجمباز | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| اختبار(١) | | | | | | | | | | | | | الجمباز | ١٢/١٢ | ١٢/٨ |
| الإحساس بالكرة | الجمباز | | | | | | | | | | | | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ |
| مسك الكرة باليدين | | الجمباز | | | | | | | | | | | | | |
| التنطيط | | | الجمباز | | | | | | | | | | | | |
| ألعاب صغيرة (تنطيط) | | | | الجمباز | | | | | | | | | | | |
| التمرير والاستلام | | | | | الجمباز | | | | | | | | | | |
| ألعاب صغيرة (التمرير) | | | | | | الجمباز | | | | | | | | | |
| التصويب | | | | | | | الجمباز | | | | | | | | |
| ألعاب صغيرة (تصويب) | | | | | | | | الجمباز | | | | | | | |
| ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب | | | | | | | | | الجمباز | | | | | | |
| ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب | | | | | | | | | | الجمباز | | | | | |
| تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات | | | | | | | | | | | الجمباز | | | | |
| تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات | | | | | | | | | | | | الجمباز | | | |
| اختبار(٢) | | | | | | | | | | | | | الجمباز | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الثالث الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|--|---------------------------------|------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| الجري مع الاستكشاف لمسافة من ١٥٠ م إلى ٢٠٠ م | ألعاب القوى للصغار | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| البدء المنخفض | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| التتابع | | | | |
| الجري مع تخطي الحواجز | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| الوثب من الثبات | | | | |
| الوثب الطويل | | | | |
| الوثب العالي | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| الرمي باتجاه الهدف | | | | |
| الدفع باتجاه الهدف | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| الرمي من الدوران | | | | |
| ألعاب موانع | | | | |
| مهرجان | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| اختبار (١) | | | | |
| الإحساس بالكرة | ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة الطائرة | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ | الثامن |
| ألعاب الرمي واللقف | | ٤/٣ | ٣/٣٠ | التاسع |
| تنطيط الكرة | | | | |
| دحرجة الكرة | | ٤/١٠ | ٤/٦ | العاشر |
| ألعاب التمرير من اسفل | | | | |
| ألعاب التمرير من اسفل | | | | |
| ألعاب التمرير من اعلى | | ٤/١٧ | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| ألعاب التمرير من اعلى | | | | |
| ألعاب الأرسال من اسفل | | ٤/٢٤ | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| ألعاب الأرسال من اسفل | | | | |
| منافسات ٤*٤ | | | | |
| مهرجان كرة الطائرة | | ٥/١ | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | | | | |
| اختبار (٢) | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر | |

الصف الرابع الابتدائي

الوحدات الدراسية

| الوحدة | أسم الوحدة | الفصل |
|---------|-------------|--------|
| الاولى | الجمباز | الاول |
| الثانية | كرة القدم | |
| الثالثة | ألعاب القوى | الثاني |
| الرابعة | كرة اليد | |

الصف الرابع الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | | |
|---|-----------|---------|-------|------------|--------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | |
| مراجعة الوقوف على الكتفين | الجمباز | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني | |
| مراجعة الوقوف على الرأس | | الجمباز | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| مراجعة العجلة الجانبية | | | | | |
| الوقوف على اليدين | | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| الوقوف على اليدين | | | | | |
| الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين. | | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين. | | | | | |
| العجلة الجانبية مع ربع لفة | | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| العجلة الجانبية مع ربع لفة | | | | | |
| العجلة الجانبية مع ربع لفة | | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| العجلة الجانبية مع ربع لفة متكورة | | | | | |
| اختبار (١) | | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| مراجعة ما سبق تعلمه | كرة القدم | | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| الجري بالكرة | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر | |
| تمرير الكرة بباطن القدم وخارج القدم | | | | | |
| السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر | |
| (الجري بالكرة + التمرير + السيطرة) | | | | | |
| التصويب بكرة القدم | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر | |
| (التمرير + السيطرة + التصويب) | | | | | |
| حجز الكرة و حمايتها | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر | |
| الخداع بالجسم | | | | | |
| (الخداع + التصويب) | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر | |
| ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم | | | | | |
| مهرجان لكرة القدم للصغار | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر | |
| اختبار (٢) | | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الرابع الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|--|-------------|----------|------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٣٠٠ م إلى ٥٠٠ م | ألعاب القوى | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| العدو | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| التتابع | | | | |
| العاب الموانع | | | | |
| الجري مع تخطي الحواجز | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| الوثب الطويل | | | | |
| الوثب العالي | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| الوثب العالي | | | | |
| الدفع من الدوران | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| الرمي من الدوران | | | | |
| مهرجان | | | | |
| مهرجان | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| اختبار (١) | | | | |
| الإحساس بالكرة | | كرة اليد | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ |
| الرمي واللقف | | | | |
| التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض | ٤/٣ | | ٣/٣٠ | التاسع |
| استلام ومسك الكرة باليدين | | | | |
| التمرير والاستلام | | | | |
| تطبيقات على تمرير واستلام | ٤/١٠ | | ٤/٦ | العاشر |
| التنطيط | | | | |
| التنطيط | ٤/١٧ | | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| التصويب | | | | |
| تطبيقات على التصويب | | | | |
| تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون | ٥/١ | | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| مهرجان بكرة اليد للصغار | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | ٥/٨ | | ٥/٤ | الرابع عشر |
| اختبار (٢) | ٥/١٥ | | ٥/١١ | الخامس عشر |

الوحدات الدراسية

| أسم الوحدة | الوحدة | الفصل |
|----------------------------|---------|--------|
| العاب المضرب تنس أو الريشة | الاولى | الاول |
| كرة السلة | الثانية | |
| العاب القوى | الثالثة | الثاني |
| كرة الطائرة | الرابعة | |

الصف الخامس الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|--|-------------------------------|-------|--------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| المسكات الأساسية (القبضة الأمامية/الخلفية) | ألعاب المضرب – الريشة الطائرة | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| وقفة الاستعداد + التحرك بالمعب | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| الإرسال الأمامي القصير + الطويل | | | | |
| الإرسال الخلفي القصير + الطويل | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| ضربة الشبكة والطعن ١ | | | | |
| ضربة الشبكة والطعن ٢ | | | | |
| ألعاب مراجعة | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| ضربات التخليص الأمامية | | | | |
| مهارة الرفع من الوجه الأمامي من المضرب | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| مهارة الرفع من الوجه الخلفي من المضرب | | | | |
| منافسات | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع | |
| منافسات | | | | |
| اختبار (١) | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| تنظيم الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين و يد يسار | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| التمريرة الصدرية | | | | |
| التمريرة المرتدة | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| التمريرة من فوق الرأس | | | | |
| ربط التنظيط و التمرير | | | | |
| التصويب من الثبات | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| ربط مهارات التنظيط والتمرير والتصويب | | | | |
| ربط مهارات التنظيط والتمرير والتصويب | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| تحركات القدمين الدفاعية (سلي) ضد تنظيم الكرة | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| اختبار (٢) | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الخامس الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|--|----------------------------|-------|-------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| مسك المضرب (مسكة المصافحة) | ألعاب المضرب – تنس الطاولة | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| التحكم والسيطرة ١ | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| التحكم والسيطرة ٢ | | | | |
| وقفة الاستعداد (الهجومية والدفاعية) | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| حركات القدمين | | | | |
| الارسال (العلوي بالوجه الامامي للمضرب) | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| الارسال (العلوي بالوجه الخلفي للمضرب) | | | | |
| الضربة الامامية (١) | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| الضربة الامامية (٢) | | | | |
| الضربة الخلفية (١) | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| الضربة الخلفية (٢) | | | | |
| تطبيقات وشرح مبسط للقانون | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| اختبار (١) | | | | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين و يد يسار | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| التمريرة الصدرية | | | | |
| التمريرة المرتدة | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| التمريرة من فوق الرأس | | | | |
| ربط التنطيط و التمرير | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| التصويب من الثبات | | | | |
| ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب | | | | |
| تحركات القدمين الدفاعية (سلي) ضد تنطيط الكرة | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| اختبار (٢) | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الخامس الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع | | | | | | | | | | | | |
| البدء العالي | ألعاب القوى | ٢/١ | ١/٢٨ | الاول | | | | | | | | | | | | |
| البدء المنخفض | | ألعاب القوى | ٢/٨ | ٢/٤ | الثاني | | | | | | | | | | | |
| سياق التتابع | | | ألعاب القوى | ٢/١٥ | ٢/١١ | الثالث | | | | | | | | | | |
| سياق الموانع | | | | ألعاب القوى | ٢/٢٢ | ٢/١٨ | الرابع | | | | | | | | | |
| الجري مع تخطي الحواجز | | | | | ألعاب القوى | ٢/٢٩ | ٢/٢٥ | الخامس | | | | | | | | |
| الوثب من الثبات | | | | | | ألعاب القوى | ٣/٧ | ٣/٣ | السادس | | | | | | | |
| الوثب الطويل | | | | | | | ألعاب القوى | ٣/١٤ | ٣/١٠ | السابع | | | | | | |
| الوثب العالي | | | | | | | | ألعاب القوى | ٣/٢١ | ٣/١٧ | الثامن | | | | | |
| الرمي من الدوران | | | | | | | | | ألعاب القوى | ٣/٢٨ | ٣/٢٤ | التاسع | | | | |
| الدفع من الدوران | | | | | | | | | | ألعاب القوى | ٤/٤ | ٣/٣١ | العاشر | | | |
| مهرجان - الميدان | | | | | | | | | | | ألعاب القوى | ٤/١١ | ٤/٧ | الحادي عشر | | |
| مهرجان - المضمار | | | | | | | | | | | | ألعاب القوى | ٤/١٨ | ٤/١٤ | الثاني عشر | |
| اختبار (١) | | | | | | | | | | | | | ألعاب القوى | ٤/٢٥ | ٤/٢١ | الثالث عشر |
| الإحساس بالكرة | | | | | | | | | | | | | | كرة الطائرة | ٥/٢ | ٤/٢٨ |
| وقفات الاستعداد | كرة الطائرة | | | | | | | | | | | | | | ٥/٩ | ٥/٥ |
| التمرير من اسفل | | كرة الطائرة | | | | | | | | | | | | | | |
| التمرير من اسفل | | | كرة الطائرة | | | | | | | | | | | | | |
| التمرير من اعلى | | | | كرة الطائرة | | | | | | | | | | | | |
| التمرير من اعلى | | | | | كرة الطائرة | | | | | | | | | | | |
| الارسال من اسفل مواجه | | | | | | كرة الطائرة | | | | | | | | | | |
| الارسال من اعلى | | | | | | | كرة الطائرة | | | | | | | | | |
| الارسال من اعلى | | | | | | | | كرة الطائرة | | | | | | | | |
| ربط التمرير من اسفل بالتمرير من اعلى | | | | | | | | | كرة الطائرة | | | | | | | |
| ربط الارسال و التمرير من اسفل | | | | | | | | | | كرة الطائرة | | | | | | |
| قانون اللعبة بشكل مبسط | | | | | | | | | | | كرة الطائرة | | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | | | | | | | | | | | | كرة الطائرة | | | | |
| اختبار (٢) | | | | | | | | | | | | | كرة الطائرة | | | |

الوحدات الدراسية

| أسم الوحدة | الوحدة | الفصل |
|-------------|---------|--------|
| كرة القدم | الاولى | الاول |
| كرة اليد | الثانية | |
| كرة السلة | الثالثة | الثاني |
| كرة الطائرة | الرابعة | |

الصف السادس الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|--|-----------|-------|-------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| مراجعته ما سبق تعلمه | كرة القدم | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| الجري بالكرة | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| تمرير الكرة الثابتة والمتحركة | | | | |
| السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| التمرير + السيطرة | | | | |
| السيطرة بالفخذ | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| ضرب الكرة بالرأس | | | | |
| التصويب من الجري | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| دمج المهارات (التمرير + السيطرة + التصويب) | | | | |
| حجز الكرة و حمايتها | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| المراوغة في كرة القدم | | | | |
| مباريات مصغرة في كرة القدم | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| اختبار(١) | | | | |
| الرمي واللقف | كرة اليد | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| استلام الكرة باليدين | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| التمرير من مستوى الرأس | | | | |
| التمرير من مستوى الرأس | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| تنطيط الكرة من الثبات والحركة | | | | |
| تنطيط الكرة من الثبات والحركة | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| التصويب من الثبات للأمام على المرمى. | | | | |
| التصويب من الثابت للأمام على المرمى. | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| التصويب من الوثب على المرمى. | | | | |
| التصويب من الوثب على المرمى. | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| حارس المرمى | | | | |
| تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| اختبار(٢) | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف السادس الابتدائي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| تنطيط الكرة | كرة السلة | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| تطبيقات التنطيط | | | | |
| التمريرة الصدرية | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| التمريرة المرتدة | | | | |
| التمريرة من فوق الرأس | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| التمريرة الكتفية | | | | |
| التصويب من الثبات | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| التصويب من الوثب | | | | |
| التصويبة السلمية | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| التصويبة السلمية | | | | |
| ربط مهارات التمرير والتصويب والتنطيط | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| تطبيقات | | | | |
| اختبار (١) | | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السابع |
| التمرير من اسفل | كرة الطائرة | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ | الثامن |
| التمرير من اعلى | | | | |
| الارسال من اسفل | | ٤/٣ | ٣/٣٠ | التاسع |
| الارسال من اعلى | | | | |
| ربط الارسال مع التمرير من اسفل + اعلى | | ٤/١٠ | ٤/٦ | العاشر |
| الضرب الساحق | | | | |
| الضرب الساحق | | ٤/١٧ | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| الصد الفردي | | | | |
| الصد الفردي | | ٤/٢٤ | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| تشكيلات الدفاع | | | | |
| قانون كرة الطائرة | | ٥/١ | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| ألعاب تنافسية ربط المهارات | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | | ٥/٨ | ٥/٤ | الرابع عشر |
| اختبار (٢) | | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر |

الصف الأول الإعدادي

الوحدات الدراسية

| الوحدة | أسم الوحدة | الفصل |
|---------|-------------|--------|
| الاولى | جمباز | الاول |
| الثانية | كرة القدم | |
| الثالثة | ألعاب القوى | الثاني |
| الرابعة | كرة اليد | |

الصف الأول الإعدادي

البرمجة الزمنية

الفصل الدراسي الأول

| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
|---------------------------------------|-----------|-------|-------|------------|
| الدرجة الأمامية المستقيمة | الجمباز | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| الدرجة الأمامية المستقيمة | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| الدرجة الخلفية المتكورة | | | | |
| درجة خلفية مستقيمة | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| درجة خلفية مستقيمة | | | | |
| الوقوف على اليدين | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| الشقبة الأمامية على اليدين | | | | |
| الشقبة الأمامية على اليدين | | | | |
| الشقبة الأمامية على اليدين | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| ربط المهارات | | | | |
| جملة حركية | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| جملة حركية | | | | |
| اختبار (١) | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| مراجعة ما سبق تعلمه | كرة القدم | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| الجري بالكرة | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| السيطرة على الكرة + التمرير | | | | |
| جري + تمرير + تصويب | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| الخداع (بسيط + مركب) | | | | |
| الخداع + التصويب | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| ضرب الكرة بالرأس | | | | |
| السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ+ بالصدر) | | | | |
| رمية التماس | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| حراسة المرمى (مسك الكرة) | | | | |
| ألعاب تنافسية | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| مهرجان | | | | |
| اختبار (٢) | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الأول الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|---------------------------------------|-------------|----------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| عدو مسافة ٥٠ متر | ألعاب القوى | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| عدو مسافة ١٠٠ متر | | | | |
| جري مسافة ٤٠٠ متر | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| عدو حواجز مسافة ٥٠ متر | | | | |
| عدو حواجز مسافة ٥٠ متر | | | | |
| عدو حواجز مسافة ٥٠ متر | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| سباق التتابع | | | | |
| سباق التتابع | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| الوثب الطويل | | | | |
| الوثب العالي | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| رمي القرص | | | | |
| منافسات | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| اختبار (١) | | | | |
| الإحساس بالكرة | | كرة اليد | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ |
| التمرير والاستلام | | | | |
| استلام الكرة بيد واحدة | ٤/٣ | | ٣/٣٠ | التاسع |
| التمريرة المرتدة | | | | |
| التنطيط من الحركة | ٤/١٠ | | ٤/٦ | العاشر |
| التصويب من الارتكاز (مستوى فوق الرأس) | | | | |
| التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض) | ٤/١٧ | | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| التصويب من الوثب للأمام | | | | |
| الخداع البسيط | ٤/٢٤ | | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| ربط المهارات بشكل العاب جماعية | | | | |
| ربط المهارات بشكل العاب جماعية | ٥/١ | | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| مهرجان بكرة اليد للصغار | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | ٥/٨ | | ٥/٤ | الرابع عشر |
| اختبار (٢) | | | | |
| | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر | |

الصف الثاني الإعدادي

الوحدات الدراسية

| الوحدة | أسم الوحدة | الفصل |
|---------|----------------------------|--------|
| الاولى | العاب المضرب تنس أو الريشة | الاول |
| الثانية | كرة السلة | |
| الثالثة | العاب القوى | الثاني |
| الرابعة | كرة الطائرة | |

الصف الثاني الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|---|-------------------------------|-------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب | ألعاب المضرب – الريشة الطائرة | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| المسكات الاساسية | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| التحركات في مراكز اللعب | | | | |
| الارسال الامامي القصير والطويل | | | | |
| الارسال الخلفي القصير والطويل | | | | |
| السحب من منتصف الملعب | | | | |
| مهارات الرفع بالجهتين (امامي وخلفي) | | | | |
| ضربة الشبكية | | | | |
| ضربة الاسقاط | | | | |
| ضربات التخليص الامامية | | | | |
| منافسات فردية بنقاط محددة | | | | |
| منافسات زوجية بنقاط محددة | | | | |
| اختبار (١) | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| التنطيط | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| التميرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التصويب من الوثب والثبات | | | | |
| التصويبة السلمية | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| اختبار (٢) | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| التنطيط | | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| التميرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التصويب من الوثب والثبات | | | | |
| التصويبة السلمية | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| اختبار (٢) | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| التنطيط | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| التميرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التصويب من الوثب والثبات | | | | |
| التصويبة السلمية | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| اختبار (٢) | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر | |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| التنطيط | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| التميرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التصويب من الوثب والثبات | | | | |
| التصويبة السلمية | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف ثاني الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|---|----------------------------|-------|-------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| مسك المضرب(مسكة المصافحة + مسكة القلم) | ألعاب المضرب – تنس الطاولة | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| التحكم والسيطرة | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| وقفة الاستعداد + حركات القدمين | | | | |
| الارسال (العلوي بالوجه الامامي والخلفي) | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| الضربة الامامية | | | | |
| الضربة الخلفية | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الامامية والخلفية | | | | |
| الدفع الخلفي | | | | |
| الدفع الامامي | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| الضرب الساحق | | | | |
| تطبيقات على اللعب الفردي وشرح مبسط للقانون | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| تطبيقات على اللعب الزوجي وشرح مبسط للقانون | | | | |
| اختبار(١) | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| التنطيط | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | | | |
| مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين) | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| التميرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التصويب من الوثب والثبات | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| التصوية السلمية | | | | |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير | | | | |
| المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة) | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| اختبار(٢) | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف ثاني الإعدادي

البرمجة الزمنية

الفصل الدراسي الثاني

| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
|---------------------------------------|-------------|-------------|------|------------|
| جري مسافة ٤٠٠ متر | ألعاب القوى | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| جري التتابع ١٠.٠×٤ متر | | | | |
| جري التتابع ١٠.٠×٤ متر | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| الوثب العالي | | | | |
| الوثب العالي | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| دفع الجلة | | | | |
| دفع الجلة | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| رمي القرص | | | | |
| رمي القرص | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| منافسات في دفع الجلة / رمي القرص | | | | |
| منافسات الوثب العالي | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| مهرجان | | | | |
| اختبار (١) | | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السابع |
| التمرير من أسفل | | كرة الطائرة | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ |
| التمرير من أعلى | | | | |
| الإرسال من أسفل | ٤/٣ | | ٣/٣٠ | التاسع |
| الإرسال من أعلى | | | | |
| الضرب الساحق | ٤/١٠ | | ٤/٦ | العاشر |
| الضرب الساحق | | | | |
| الصد الفردي | ٤/١٧ | | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| الصد الفردي | | | | |
| منافسات ٤×٤ | ٤/٢٤ | | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| منافسات ٦×٦ | | | | |
| قانون كرة الطائرة | ٥/١ | | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| تطبيقات جماعية | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | ٥/٨ | | ٥/٤ | الرابع عشر |
| اختبار (٢) | ٥/١٥ | | ٥/١١ | الخامس عشر |

الوحدات الدراسية

| أسم الوحدة | الوحدة | الفصل |
|--|---------|--------|
| اختيار لعبة جماعية كرة اليد أو كرة القدم | الاولى | الاول |
| | الثانية | |
| اختيار لعبة جماعية كرة السلة أو كرة الطائرة | الثالثة | الثاني |
| | الرابعة | |

الصف الثالث الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|--|-----------|-------|-------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| مراجعة ما سبق تعلمه | كرة القدم | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| مراجعة ما سبق تعلمه | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| الجري بالكرة بداخل القدم | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| الجري بالكرة بخارج القدم | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| التمرير القصير | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| التمرير الطويل | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| تطبيقات على التمرير | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| السيطرة (باطن + خارج القدم) | | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| امتصاص (فخذ-صدر) | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| تطبيقات على السيطرة والامتصاص | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| الخداع (مركب) | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| التصويب | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| اختبار (١) | | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر |
| مراجعة ما سبق تعلمه | | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر |
| مراجعة ما سبق تعلمه | | | | |
| الركلات الثابتة (الركنية-الجزاء) | | | | |
| رمية التماس | | | | |
| حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة) | | | | |
| حراسة المرمى (مسك الكرة العالية) | | | | |
| العاب تنافسية (حيازة الكرة - فقدان الكرة - التحول) | | | | |
| العاب تنافسية (حيازة الكرة - فقدان الكرة - التحول) | | | | |
| العاب تنافسية (ربط بين المهارات) | | | | |
| العاب تنافسية (ربط بين المهارات) | | | | |
| مباريات مصغرة | | | | |
| مباريات مصغرة | | | | |
| اختبار (٢) | | | | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الثالث الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الأول | | | | |
|---------------------------------------|----------|-------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة | كرة اليد | ٩/١٩ | ٩/١٥ | الثاني |
| مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة | | | | |
| استلام الكرة باليدين | | ٩/٢٦ | ٩/٢٢ | الثالث |
| الاستلام بيد واحدة | | | | |
| التمرير من مستوى الرأس | | ١٠/٣ | ٩/٢٩ | الرابع |
| التمرير المرتدة | | | | |
| التمرير من الرسغ | | ١٠/١٠ | ١٠/٦ | الخامس |
| تنطيط الكرة من الثبات | | | | |
| تنطيط الكرة من الحركة | | ١٠/١٧ | ١٠/١٣ | السادس |
| التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس) | | | | |
| التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض) | | ١٠/٢٤ | ١٠/٢٠ | السابع |
| التصويب من الوثب للأمام | | | | |
| اختبار (١) | | ١٠/٣١ | ١٠/٢٧ | الثامن |
| التصويب من الوثب للأعلى | | ١١/٧ | ١١/٣ | التاسع |
| التصويب من السقوط | | | | |
| الخداع البسيط | | ١١/١٤ | ١١/١٠ | العاشر |
| الخداع المركب | | | | |
| حارس المرمى | | ١١/٢١ | ١١/١٧ | الحادي عشر |
| الحركات الدفاعية | | | | |
| ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية | | ١١/٢٨ | ١١/٢٤ | الثاني عشر |
| ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية | | | | |
| الخطط الدفاعية | | ١٢/٥ | ١٢/١ | الثالث عشر |
| الخطط الهجومية | | | | |
| تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون | ١٢/١٢ | ١٢/٨ | الرابع عشر | |
| تطبيق جماعي | | | | |
| اختبار (٢) | ١٢/١٩ | ١٢/١٥ | الخامس عشر | |

خصص الأسبوع الأول لتنفيذ اختبارات اللياقة البدنية المدرجة بسجل الطالب الرياضي

الصف الثالث الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|--|-----------|------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| الإحساس بالكرة | كرة السلة | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| التنظيـط | | | | |
| تطبيقات على التنظيـط | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| التمريرة الصدرية | | | | |
| التمريرة المرتدة باليدين | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| التمريرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| التمريرة الكتفية | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| التمرير فوق الرأس | | | | |
| تطبيقات على التمرير | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| ربط مهارات التنظيـط والتمرير | | | | |
| الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنظيـط | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| التصويب من الثبات | | | | |
| اختيار (١) | | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السابع |
| التصويب من الوثب | | | | |
| التصويبة السلمية | | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ | الثامن |
| التصويبة السلمية مع التمرير والتنظيـط | | | | |
| التصويـب بمتابعة الكرة المرتدة | | ٤/٣ | ٣/٣٠ | التاسع |
| المتابعة الدفاعية والهجومية | | | | |
| ربط المتابعة الدفاعية مع التنظيـط والتمرير والتصويـب | | ٤/١٠ | ٤/٦ | العاشر |
| تحركات القدمين | | | | |
| وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين | | ٤/١٧ | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| اللعـب الدفاعي | | | | |
| اللعـب الهجومي | ٤/٢٤ | ٤/٢٠ | الثاني عشر | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة) | | | | |
| تطبيقات مهارات كرة السلة (مباريات مصغرة) | ٥/١ | ٤/٢٧ | الثالث عشر | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | ٥/٨ | ٥/٤ | الرابع عشر | |
| اختبار (٢) | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر | |

الصف الثالث الإعدادي

البرمجة الزمنية

| الفصل الدراسي الثاني | | | | |
|---|-------------|------|------------|------------|
| المهارات | اللعبة | إلى | من | الأسبوع |
| اللعب بالكرة بشكل فردي | كرة الطائرة | ٢/٦ | ٢/٢ | الأول |
| اللعب بالكرة بشكل زوجي | | | | |
| التمرير من أسفل | | ٢/١٣ | ٢/٩ | الثاني |
| التمرير من أسفل مع التحرك | | | | |
| التمرير من الأعلى | | ٢/٢٠ | ٢/١٦ | الثالث |
| التمرير من الأعلى (الاعداد) | | | | |
| ربط التمرير من أسفل مع الاعداد | | ٢/٢٧ | ٢/٢٣ | الرابع |
| الارسال من الأعلى | | | | |
| الارسال من الأعلى | | ٣/٦ | ٣/٢ | الخامس |
| ربط الارسال من الأعلى والاستقبال | | | | |
| الضرب الساحق الامامي | | ٣/١٣ | ٣/٩ | السادس |
| الضرب الساحق الخلفي | | | | |
| اختبار (١) | | ٣/٢٠ | ٣/١٦ | السابع |
| ربط الارسال، التمرير من أسفل، التمرير من اعلى | | ٣/٢٧ | ٣/٢٣ | الثامن |
| ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق | | | | |
| الصد الفردي | | ٤/٣ | ٣/٣٠ | التاسع |
| الصد الفردي | | | | |
| ربط التمرير من اعلى، الضرب الساحق ، الصد الفردي | | ٤/١٠ | ٤/٦ | العاشر |
| ربط الضرب الساحق، الصد الفردي ، تغطية الملعب | | | | |
| منافسات ٤*٤ | | ٤/١٧ | ٤/١٣ | الحادي عشر |
| منافسات ٦*٦ | | | | |
| ربط المهارات بشكل العاب جماعية | | ٤/٢٤ | ٤/٢٠ | الثاني عشر |
| ربط المهارات بشكل العاب جماعية | | | | |
| قانون كرة الطائرة | | ٥/١ | ٤/٢٧ | الثالث عشر |
| تطبيقات جماعية | | | | |
| ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة | ٥/٨ | ٥/٤ | الرابع عشر | |
| اختبار (٢) | ٥/١٥ | ٥/١١ | الخامس عشر | |