



البرمجة الزمنية لمناهج التربية الرياضية
لمرحلة التعليم الثانوي
(توحيد المسارات)
للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

الفصل الدراسي الأول

البرنامج الزمني لمقرر الإعداد البدني بدن (١٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
اختبارات اللياقة البدنية			٩/١٢	٩/٨	الاول
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الكرة الطبية	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	حبل الوثب	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	المقعد السويدي	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الوزن اليدوي	٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الكرة المطاطية	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
تمرينات فردية تمرينات زوجية	العصا الخشبية	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	حبل المقاومة المطاطي	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
تمرينات فردية تمرينات زوجية	السلم الأرضي	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
مراجعة جميع المهارات	التدريب الدائري	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر العاب القوى بدن (٣٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الاول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب العالي	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب الطويل	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
البدأ المنخفض عدو ١٠٠ متر	المسافات القصيرة	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
عدو ٢٠٠ متر عدو ٤٠٠ متر		٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
البدأ العالي جري ٨٠٠ متر	المسافات المتوسطة	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
تكنيك التسليم والتسلم- إنجاز	عدو التتابع	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
تكنيك ١١٠ متر للبنين -١٠٠ متر للبنات -إنجاز	عدو الحواجز	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	دفع الجلة	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	رمي القرص	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة بدن (٢١٢)

الفصل الدراسي الأول

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الاول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
(وقفة الاستعداد المرتفعة) وقفة الاستعداد المتوسطة والعميقة) (التحرك بالمكان-التحرك للأمام و للخلف والتحرك الجانبي)	وقفات الاستعداد- الحركة في الملعب	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف - للجانبين	التمرير من أعلى	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
التمرير من أسفل باليدين التمرير من أسفل بيد واحدة	التمرير من أسفل	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
الارسال من أسفل مواجه أمامي الارسال من أسفل جانبي	الارسال من أسفل	٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
الارسال من أعلى مواجه الارسال من أعلى جانبي	الارسال من أعلى	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
الضرب الساحق المواجه الضرب الساحق الجانبي	الضرب الساحق	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
حائط الصد الفردي حائط الصد الجماعي	حائط الصد	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع	التشكيلات	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر تنس الطاولة بدن (٣١٣)

الفصل الدراسي الأول

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الاول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
مسكة المصافحة مسكة القلم	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
الضربة الأمامية	الضربات الأساسية	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
الضربة الخلفية		٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي	الارسال	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي	الارسال	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
الدفع الأمامي الدفع الخلفي	الدفع	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
الضربة الأمامية الساحقة	الضرب الساحق	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر التنس الأرضي بدن (٢١٤)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الاول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
تطبيقات عملية	وقفة الاستعداد- حركة القدمين	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
القبضة الشرقية – الغربية قبضة الضربة الخلفية بيد واحدة	القبضات	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
الضربة الأمامية بيد واحدة	الضربة الأمامية	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
الضربة الخلفية باليدين	الضربة الخلفية	٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
الضربة الطائرة الأمامية الضربة الطائرة الخلفية	الضربة الطائرة	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
الضربة المرفوعة الأمامية الضربة المرفوعة الخلفية	الضربة المرفوعة	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
تطبيقات عملية	الارسال	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
تطبيقات عملية	الضربة الساحقة	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر التمرينات الفنية بدن (٣١٢)

الفصل الدراسي الأول

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الاول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
		٢			
الأوضاع (الأصلية - المشتقة - الخاصة)	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة	٣	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
		٤			
التمرينات التحضيرية (الرأس - العنق - الذراعين - الجذع)	التمرينات الحرة بدون أدوات	٥	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
		٦*			
الجملة الحركية للتمرينات الحرة	الجملة الحركية	٧	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
		٨			
المشي - الجري - الوثب - الحجل - الانزلاق - الدوران	التمرينات الأساسية	٩	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
		١٠*			
الجملة الحركية للتمرينات الأساسية	الجملة الحركية	١١	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
التمرينات الفنية بالحبل جملة فنية بالحبل	التمرينات الفنية بالحبل	١٣	١١/٧	١١/٣	التاسع
		١٤			
التمرينات الفنية بالكرة جملة فنية بالكرة	التمرينات الفنية بالكرة	١٥	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
		١٦*			
تطبيقات عملية	الباليه	١٧	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
		١٨			
تطبيقات عملية	الفلكلور الشعبي	١٩	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
		٢٠			
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

الفصل الدراسي الثاني

البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة بدن (٢٠١)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الأول
		٢			
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٣	٢/١٣	٢/٩	الثاني
		٤			
مجموعة من تدريبات التهيئة لتنمية الاحساس بكره السله	تدريبات الإحساس بالكرة	٥	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
		٦			
تدريبات على التمريرة (الصدرية - التمريرة المرتدة - التمرير بيد واحدة)	التمرير	٧*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
		٨			
تدريبات متنوعة على أنواع التنطيط	المحاورة "التنطيط"	٩	٣/٦	٣/٢	الخامس
		١٠*			
تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات - من الوثب - السلي)	التصويب	١١	٣/١٣	٣/٩	السادس
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
مجموعة من التدريبات على اشكال الدفاع (ضد المرر - ضد المحاور - ضد المصوب - ضد القاطع - المتابعة الدفاعية)	الدفاع	١٣	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
		١٤			
مجموعة من تدريبات الربط بين أكثر من مهارة (المحاورة - التصويب بأنواعه - التمرير بأنواعه - الدفاع)	ربط المهارات	١٥	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
	ربط المهارات	١٦*			
التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية	مراكز اللاعبين	١٧	٤/١٠	٤/٦	العاشر
		١٨			
		١٩	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
		٢٠			
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة اليد بدن (٢١٣)

الفصل الدراسي الثاني

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الأول
		٢			
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٣	٢/١٣	٢/٩	الثاني
		٤			
التمرير والاستلام من مستوى الرأس	التمرير والاستلام	٥	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
		٦			
التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة - التمرير من الوثب	أنواع التمرير	٧*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
		٨			
التنطيط من الثبات - التنطيط من الحركة	التنطيط	٩	٣/٦	٣/٢	الخامس
		١٠*			
التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس - التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض	التصويب من الارتكاز	١١	٣/١٣	٣/٩	السادس
		١٢			
التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب للأمام				
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب للأعلى	١٣	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
		١٤			
الخداع البسيط - الخداع المركب	الخداع	١٥	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
		١٦*			
خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية	اللعب الدفاعي والهجوم	١٧	٤/١٠	٤/٦	العاشر
		١٨			
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	١٩	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
		٢٠			
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم بدن (٣١١)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الأول
		٢			
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٣	٢/١٣	٢/٩	الثاني
		٤			
الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين	الإحساس بالكرة	٥	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
		٦			
التمرير بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	التمرير	٧*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
		٨			
الجري بوجه القدم الامامي - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	الجري بالكرة	٩	٣/٦	٣/٢	الخامس
		١٠*			
ربط الجري مع التمرير الطويل	التمرير الطويل	١١	٣/١٣	٣/٩	السادس
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
المراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاجتياز الخصم	المراوغة والخداع	١٣	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
		١٤			
السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم	السيطرة والتحكم	١٥	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
		١٦*			
التصويب بوجه القدم الامامي - التصويب بوجه القدم الخارجي	أنواع التصويب	١٧	٤/١٠	٤/٦	العاشر
		١٨			
ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	١٩	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
		٢٠			
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر الجمباز الأرضي بدن (٢١١)

الفصل الدراسي الثاني

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الأول
		٢			
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٣	٢/١٣	٢/٩	الثاني
		٤			
الدرجة الأمامية المتكورة الدرجة الأمامية المنحنية (المتكورة)	الدرجة الامامية	٥	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
		٦			
الدرجة الخلفية المتكورة الدرجة الخلفية المنحنية (فتحا)	الدرجة الخلفية	٧*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
		٨			
الوقوف على الرأس	الوقوف على الرأس	٩	٣/٦	٣/٢	الخامس
		١٠*			
الوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين	١١	٣/١٣	٣/٩	السادس
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
الدرجة الامامية الطائرة	التقدم بالدرجات	١٣	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
		١٤			
الشقبة الجانبية على اليدين	الشقلبات الجانبية	١٥	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
		١٦*			
الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	الشقلبات الجانبية	١٧	٤/١٠	٤/٦	العاشر
		١٨			
الشقبة الأمامية على اليدين	الشقلبات الامامية	١٩	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
		٢٠			
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر الريشة الطائرة بدن (٢١٥)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الأول
		٢			
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٣	٢/١٣	٢/٩	الثاني
		٤			
أنواع القبضات	القبضات (المسكات الأساسية)	٥	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
		٦			
حركات القدمين (للأمام-للجانِب-للخلف)	وقفة الاستعداد / حركات القدمين	٧*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
		٨			
الإرسال الأمامي / الإرسال الخلفي	الإرسال	٩	٣/٦	٣/٢	الخامس
		١٠*			
ضربة التخليص الامامية ضربة التخليص الخلفية	ضربة التخليص	١١	٣/١٣	٣/٩	السادس
		١٢			
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
ضربة الاسقاط الامامية	ضربة الاسقاط	١٣	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
		١٤			
ضربة السحب الامامية ضربة السحب الخلفية	ضربات السحب	١٥	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
		١٦*			
الضربة الساحق الامامية	الضربة الساحقة	١٧	٤/١٠	٤/٦	العاشر
		١٨			
ضربة الشبكة	ضربة الشبكة	١٩	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
		٢٠			
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر



البرمجة الزمنية لمناهج التربية الرياضية
لمرحلة التعليم الثانوي
(الفني والمهني)
للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

الفصل الدراسي الأول

البرنامج الزمني لمقرر الإعداد البدني بدن (٨٠١)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
اختبارات اللياقة البدنية			٩/١٢	٩/٨	الأول
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الكرة الطبية	٢	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
تمرينات فردية تمرينات زوجية	حبل الوثب	٣	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
تمرينات فردية تمرينات زوجية	المقعد السويدي	٤*	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الوزن اليدوي	٥	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
تمرينات فردية تمرينات زوجية	الكرة المطاطية	٦	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
تمرينات فردية تمرينات زوجية	العصا الخشبية	٧	١١/٧	١١/٣	التاسع
تمرينات فردية تمرينات زوجية	حبل المقاومة المطاطي	٨	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
تمرينات فردية تمرينات زوجية	السلم الأرضي	٩*	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
مراجعة جميع المهارات	التدريب الدائري	١٠	١١/٢٨	١٢/٢٤	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر العاب القوى بدن (٨٠٣)

الفصل الدراسي الأول					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الأول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب العالي	٢	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	الوثب الطويل	٣	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
البدء المنخفض عدو ١٠٠ متر	المسافات القصيرة	٤*	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
عدو ٢٠٠ متر عدو ٤٠٠ متر		٥	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
البدء العالي جري ٨٠٠ متر	المسافات المتوسطة	٦	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
تكنيك التسليم والتسلم - إنجاز	عدو التتابع	٧	١١/٧	١١/٣	التاسع
تكنيك ١١٠ متر للبنين - ١٠٠ متر للبنات إنجاز	عدو الحواجز	٨	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	دفع الجلة	٩*	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
مراحل فنية (تكنيك) تطبيقات عملية (إنجاز)	رمي القرص	١٠	١١/٢٨	١٢/٢٤	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة اليد بدن (٨٠٥)

الفصل الدراسي الأول

الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
الإعداد البدني العام			٩/١٢	٩/٨	الأول
التدريب الدائري	الإعداد البدني الخاص	١	٩/١٩	٩/١٥	الثاني
التمرير والاستلام من مستوى الرأس	التمرير والاستلام	٢	٩/٢٦	٩/٢٢	الثالث
التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة - التمرير من الوثب	أنواع التمرير	٣	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
التنطيط من الثبات - التنطيط من الحركة	التنطيط	٤*	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس - التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض	التصويب من الارتكاز	٥	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب للأمام	٦	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
اختبار عملي (٢٠ درجة)			١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب للأعلى	٧	١١/٧	١١/٣	التاسع
الخداع البسيط - الخداع المركب	الخداع	٨	١١/١٤	١١/١٠	العاشر
خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية	اللعب الدفاعي والهجوم	٩*	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
مراجعة ما سبق	ربط جميع المهارات	١٠	١١/٢٨	١٢/٢٤	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
حصص تعويضية			١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

الفصل الدراسي الثاني

البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة بدن (٨٠٢)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الاول
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٢	٢/١٣	٢/٩	الثاني
مجموعة من تدريبات التهيئة لتنمية الاحساس بكرة السلة	تدريبات الإحساس بالكرة	٣	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
تدريبات على التمريرة (الصدرية - التمريرة المرتدة - التمرير بيد واحدة)	التمرير	٤*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
تدريبات متنوعة على أنواع التنظيط	المحاورة "التنظيط"	٥	٣/٦	٣/٢	الخامس
تدريبات على أنواع التصويب (من الثبات - من الوثب - السلمي)	التصويب	٦	٣/١٣	٣/٩	السادس
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
مجموعة من التدريبات على اشكال الدفاع (ضد المرر - ضد المحاور - ضد المصوب - ضد القاطع - المتابعة الدفاعية)	الدفاع	٧	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
مجموعة من تدريبات الربط بين أكثر من مهارة (المحاورة - التصويب بأنواعه - التمرير بأنواعه - الدفاع)	ربط المهارات	٨	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
		٩*	٤/١٠	٤/٦	العاشر
التعرف على دور كل مركز من مراكز اللعب من خلال تطبيقات عملية / مباريات تنافسية	مراكز اللاعبين	١٠	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر تنس الطاولة بدن (٨٠٦)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الاول
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٢	٢/١٣	٢/٩	الثاني
مسكة المصافحة مسكة القلم	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة	٣	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوات جانبية	وقفة الاستعداد حركة القدمين	٤*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
الضربة الامامية	الضربات الأساسية	٥	٣/٦	٣/٢	الخامس
الضربة الخلفية		٦	٣/١٣	٣/٩	السادس
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي ارسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي	الارسال	٧	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
الدفع الامامي الدفع الخلفي	الدفع	٨	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
الضربة الامامية الساحقة	الضرب الساحق	٩*	٤/١٠	٤/٦	العاشر
مراجعة المهارات	مراجعة المهارات	١٠	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة بدن (٨٠٨)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الاول
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٢	٢/١٣	٢/٩	الثاني
وقفة الاستعداد وانواعها التحرك بالمكان / التحرك للأمام	وقفات الاستعداد/ الحركة في الملعب	٣	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
التمرير من أسفل بيدين	التمرير من أسفل	٤*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
التمرير من أعلى للأمام التمرير من أعلى للخلف / للجانبين	التمرير من أعلى	٥	٣/٦	٣/٢	الخامس
الارسال من أسفل المواجه	الارسال من أسفل	٦	٣/١٣	٣/٩	السادس
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
الارسال من أعلى المواجه	الارسال من أعلى	٧	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
الضرب الساحق المواجه	الضرب الساحق	٨	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
حائط الصد الفردي	حائط الصد	٩*	٤/١٠	٤/٦	العاشر
تشكيلات الاستقبال تشكيلات الدفاع	التشكيلات	١٠	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر

البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم بدن (٨١٠)

الفصل الدراسي الثاني					
الموضوع	الوحدة التعليمية	الدرس	إلى	من	الأسبوع
تهيئة عامة	الإعداد البدني العام	١	٢/٦	٢/٢	الاول
تهيئة خاصة	الإعداد البدني الخاص	٢	٢/١٣	٢/٩	الثاني
الإحساس بالكرة سرعة حركة الكرة بين الرجلين	الإحساس بالكرة	٣	٢/٢٠	٢/١٦	الثالث
التمرير بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	التمرير	٤*	٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع
الجري بوجه القدم الامامي - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي	الجري بالكرة	٥	٣/٦	٣/٢	الخامس
ربط الجري مع التمرير الطويل	التمرير الطويل	٦	٣/١٣	٣/٩	السادس
اختبار عملي (٢٠ درجة)			٣/٢٠	٣/١٦	السابع
المراوغة مع الخصم توقيت التحرك لاجتياز الخصم	المراوغة والخداع	٧	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
السيطرة والتحكم بالكرة بدون خصم السيطرة والتحكم مع وجود خصم	السيطرة والتحكم	٨	٤/٣	٣/٣٠	التاسع
التصويب بوجه القدم الامامي - التصويب بوجه القدم الخارجي	أنواع التصويب	٩*	٤/١٠	٤/٦	العاشر
ضرب الكرة بالرأس مهارة رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	١٠	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
منافسات			٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
شرح المادة النظرية			٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الامتحان النهائي العملي (٣٠ درجة)			٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
حصص تعويضية			٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر