



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	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
المشي والجري الرمي واللقف (قصة حركية، ألعاب صغيرة)		٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
المشي والجري والضرب (قصة حركية، ألعاب صغيرة)		٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
التمرير (قصة حركية، ألعاب صغيرة)		٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
التنطط (من خلال لعبة أو قصة حركية)		٥/١٥	٥/١١	الخامس عشر
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. الدرجة الأمامية فتحاً				الحركات الأساسية والجميماز	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس							
الحركات الاساسية -الدرجة الأمامية المتكورة/فتحاً الدرجة الخلفية فتحاً					الحركات الأساسية والجميماز	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس						
الحركات الأساسية -الدرجة الخلفية المتكورة/فتحاً الربط ميزان أمامي درجة أمامية وخلفية متكورة						الحركات الأساسية والجميماز	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع					
جملة حركية من درجة امامية تشمل جميع المهارات التي تم تعلمها جملة حركية من درجة امامية							الحركات الأساسية والجميماز	١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن				
اختبار (١)								الحركات الأساسية والجميماز	١١/٧	١١/٣	التاسع			
ألعاب تمهيدية في كرة القدم الإحساس بالكرة									الحركات الأساسية والجميماز	١١/١٤	١١/١٠	العاشر		
الجري بالكرة التمرير (بوجه القدم)										الحركات الأساسية والجميماز	١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر	
التمرير (باطن القدم) السيطرة على الكرة											الحركات الأساسية والجميماز	١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
ربط مهاري الجري بالكرة والتمرير بباطن وجه القدم التصويب												الحركات الأساسية والجميماز	١٢/٥	١٢/١
ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير) ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب)	الحركات الأساسية والجميماز												١٢/١٢	١٢/٨
تطبيقات مباراة مصغرة تطبيقات مباراة مصغرة		الحركات الأساسية والجميماز											١٢/١٩	١٢/١٥
اختبار (٢)														

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						
الوثب من الثبات						
الوثب الطويل						
الوثب العالي						
الرمي باتجاه الهدف						
الدفع باتجاه الهدف						
الرمي من الدوران						
ألعاب موانع						
مهرجان						
اختبار (١)					٣/٦	٣/٢
الإحساس بالكرة	ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة الطائرة				٣/١٣	٣/٩
ألعاب الرمي واللقف						
تنطيط الكرة						
دحرجة الكرة						
ألعاب التمرير من اسفل						
ألعاب التمرير من اسفل						
ألعاب التمرير من اعلى						
ألعاب التمرير من اعلى						
ألعاب الأرسال من اسفل						
ألعاب الأرسال من اسفل						
منافسات ٤*٤						
مهرجان كرة الطائرة						
ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة		٣/٢٠	٣/١٦	السابع		
اختبار (٢)	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن			
	٤/٣	٣/٣٠	التاسع			
				٤/١٠	٤/٦	العاشر
	٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر			
				٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
	٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر			
				٥/٨	٥/٤	الرابع عشر
	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			الجمباز	١٠/٣	٩/٢٩	الرابع			
الوقوف على اليدين									
الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين.				الجمباز	١٠/١٠	١٠/٦	الخامس		
الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين.									
العجلة الجانبية مع ربع لفة					الجمباز	١٠/١٧	١٠/١٣	السادس	
العجلة الجانبية مع ربع لفة									
العجلة الجانبية مع ربع لفة						الجمباز	١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
العجلة الجانبية مع ربع لفة متكورة									
العجلة الجانبية مع ربع لفة متكورة							الجمباز	١٠/٣١	١٠/٢٧
اختبار (١)									
مراجعة ما سبق تعلمه	كرة القدم	١١/٧						١١/٣	التاسع
الجري بالكرة									
تمرير الكرة بباطن القدم وخارج القدم		كرة القدم	١١/١٤					١١/١٠	العاشر
السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم									
( الجري بالكرة + التمرير + السيطرة )			كرة القدم	١١/٢١				١١/١٧	الحادي عشر
التصويب بكرة القدم									
(التمرير + السيطرة + التصويب )				كرة القدم	١١/٢٨			١١/٢٤	الثاني عشر
حجز الكرة و حمايتها									
الخداع بالجسم					كرة القدم	١٢/٥		١٢/١	الثالث عشر
( الخداع + التصويب )									
ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم						كرة القدم	١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
مهرجان لكرة القدم للصغار									
اختبار (٢)	كرة القدم						١٢/١٩	١٢/١٥	الخامس عشر

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	٤/١٠		٤/٦	العاشر
تطبيقات على تمرير واستلام				
التنطيط	٤/١٧		٤/١٣	الحادي عشر
التنطيط				
التصويب	٤/٢٤		٤/٢٠	الثاني عشر
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
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				
التصويب من الثبات		١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب				
ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب		١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
تحركات القدمين الدفاعية (سلي) ضد تنطيط الكرة				
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)				
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)		١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر
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	٢/٦	٢/٢	الاول		
البدء المنخفض		ألعاب القوى	٢/١٣	٢/٩	الثاني	
سياق التتابع			٢/٢٠	٢/١٦	الثالث	
سياق الموانع			٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع	
الجري مع تخطي الحواجز			٣/٦	٣/٢	الخامس	
الوثب من الثبات			٣/١٣	٣/٩	السادس	
الوثب الطويل			٣/٢٠	٣/١٦	السابع	
الوثب العالي			كرة الطائرة	٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن
الرمي من الدوران				٤/٣	٣/٣٠	التاسع
الدفع من الدوران				٤/١٠	٤/٦	العاشر
مهرجان - الميدان				٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
مهرجان - المضمار				٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر
اختبار (١)				٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
الإحساس بالكرة				كرة الطائرة	٥/٨	٥/٤
وقفات الاستعداد	٥/١٥	٥/١١			الخامس عشر	
التمرير من اسفل	كرة الطائرة					
التمرير من اسفل						
التمرير من اعلى						
التمرير من اعلى						
الارسال من اسفل مواجه						
الارسال من اعلى						
الارسال من اعلى						
ربط التمرير من اسفل بالتمرير من اعلى						
ربط الارسال و التمرير من اسفل						
قانون اللعبة بشكل مبسط						
ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة						
اختبار (٢)						

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
الشقلبة الأمامية على اليدين				
الشقلبة الأمامية على اليدين				
الشقلبة 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

## 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

## الصف الثاني الإعدادي

### الوحدات الدراسية

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

## 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
التصويبة السلمية				
مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير				
مراجعة التصويب وربطها بمهارة التنطيط والتمير		١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر
المتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية				
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 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 ١٠٠×٤ متر		٢/١٣	٢/٩	الثاني											
جري التتابع ١٠٠×٤ متر			٢/٢٠	٢/١٦	الثالث										
الوثب العالي				٢/٢٧	٢/٢٣	الرابع									
الوثب العالي					٣/٦	٣/٢	الخامس								
دفع الجلة						٣/١٣	٣/٩	السادس							
دفع الجلة							٣/٢٠	٣/١٦	السابع						
رمي القرص								٣/٢٧	٣/٢٣	الثامن					
رمي القرص									٤/٣	٤/٣٠	التاسع				
منافسات في دفع الجلة / رمي القرص										٤/١٠	٤/٦	العاشر			
منافسات الوثب العالي											٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر		
مهرجان												٤/٢٤	٤/٢٠	الثاني عشر	
اختبار (١)													٥/١	٤/٢٧	الثالث عشر
التمرير من أسفل														٥/٨	٥/٤
التمرير من أعلى	٥/١٥														٥/١١
الإرسال من أسفل		٥/١٥													٥/١١
الإرسال من أعلى			٥/١٥												٥/١١
الضرب الساحق				٥/١٥											٥/١١
الضرب الساحق					٥/١٥										٥/١١
الصد الفردي						٥/١٥									٥/١١
الصد الفردي							٥/١٥								٥/١١
منافسات ٤×٤								٥/١٥							٥/١١
منافسات ٦×٦									٥/١٥						٥/١١
قانون كرة الطائرة										٥/١٥					٥/١١
تطبيقات جماعية											٥/١٥				٥/١١
ألعاب جماعية مرتبطة بالمهارات السابقة												٥/١٥			٥/١١
اختبار (٢)													٥/١٥		٥/١١

### 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				
الجري بالكرة بخارج القدم				
التمرير القصير		١٠/٣	٩/٢٩	الرابع
التمرير الطويل				
تطبيقات على التمرير		١٠/١٠	١٠/٦	الخامس
السيطرة (باطن + خارج القدم)				
امتصاص (فخذ-صدر)		١٠/١٧	١٠/١٣	السادس
تطبيقات على السيطرة والامتصاص				
الخداع (مركب)		١٠/٢٤	١٠/٢٠	السابع
التصويب				
اختبار (١)		١٠/٣١	١٠/٢٧	الثامن
مراجعة ما سبق تعلمه		١١/٧	١١/٣	التاسع
مراجعة ما سبق تعلمه				
الركلات الثابتة (الركنية-الجزاء)		١١/١٤	١١/١٠	العاشر
رمية التماس				
حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة)		١١/٢١	١١/١٧	الحادي عشر
حراسة المرمى (مسك الكرة العالية)				
العاب تنافسية (حيازة الكرة -فقدان الكرة -التحول)		١١/٢٨	١١/٢٤	الثاني عشر
العاب تنافسية (حيازة الكرة -فقدان الكرة -التحول)				
العاب تنافسية (ربط بين المهارات)	١٢/٥	١٢/١	الثالث عشر	
العاب تنافسية (ربط بين المهارات)				
مباريات مصغرة	١٢/١٢	١٢/٨	الرابع عشر	
مباريات مصغرة				
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 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
التنظيم				
تطبيقات على التنظيم		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 التنظيم والتمرير				
الارتكاز والتوقف بعد التمرير والتنظيم		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 والتنظيم				
التصويب بمتابعة الكرة المرتدة		٤/٣	٣/٣٠	التاسع
المتابعة الدفاعية والهجومية				
ربط المتابعة الدفاعية مع التنظيم والتمرير والتصويب		٤/١٠	٤/٦	العاشر
تحركات القدمين				
وقفة الاستعداد الدفاعية وحركات القدمين		٤/١٧	٤/١٣	الحادي عشر
اللعب الدفاعي				
اللعب 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	