



# خطة برامج العمل وتوزيع محتوى مناهج التربية البدنية للمرحلة الثانوية العام الدراسي 2024 / 2025م

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير  
د. يسرى فيصل العطير  
الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

اللجنة الأساسية للمعايير والمناهج لمادة التربية البدنية والصحية  
التابعة لقطاع البحوث التربوية والمناهج

الصفة	المسمى الوظيفي	الاسم	م
	مركز العمل		
رئيس الفريق	موجه فني عام للتربية البدنية - بنات	أ/ ناهد علي موسى الفهد	1
	التوجيه الفني العام		
نائب الرئيس	موجه فني أول	د. يسرى فيصل العطير	2
	منطقة الجهراء التعليمية		
عضو ومقرر	موجه فني	أ/ نهى يوسف ادريس	3
	منطقة حولي التعليمية		

أعضاء اللجنة الفرعية لفريق عمل المنهج القائم على الكفايات لإعداد الخطة السنوية  
والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية وتقييم الاختبارات العملية  
لمادة التربية البدنية للمراحل التعليمية الثلاث ( أ - م - ث )

الصفة	المسمى الوظيفي	الاسم	م
	مركز العمل		
عضو	موجه فني	أ/ مريم حسن نور	1
	منطقة حولي التعليمية		
عضو	موجه فني	أ/ بشاير محمد العنزي	2
	منطقة الجهراء التعليمية		
عضو	موجه فني	أ/ شيماء علي هاشم محمد	3
	منطقة مبارك الكبير التعليمية		

د. يسرى فيصل العطير  
الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

وزارة التربية والتعليم  
الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( للصف العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر) العام الدراسي 2025/2024م

الصف	الفصل الدراسي الأول	الفصل الدراسي الثاني
الصف العاشر	كرة الطاولة + كرة الطائرة	ألعاب القوى + كرة السلة
الصف الحادي عشر	الريشة الطائرة	كرة اليد
الصف الثاني عشر	التنس الأرضي	الكاراتيه

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( للصف العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر ) العام الدراسي 2025/2024م  
الفصل الدراسي الأول

رقم الأسبوع	التاريخ		الصف العاشر	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
	من	إلى	كرة الطاولة	الريشة الطائرة	التنس الأرضي
الأول + الثاني	9\16	9\26	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية
الثالث	9\29	10\3	وضع الاستعداد - مسك المضرب حركات القدمين	وضع الاستعداد - مسك المضرب ( القبضة ) حركات القدمين	وضع الاستعداد - مسك المضرب حركات القدمين
الرابع	10\6	10\10	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية الضربة الخلفية
الخامس	10\13	10\17	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية	الضربة الساحقة - الضربة الطائرة
السادس	10\20	10\24	الارسل	ربط المهارات السابقة	الربط بين الضربات
السابع	10\27	10\31	الارسل	ربط المهارات السابقة	الربط بين الضربات
اسم اللعبة		كره الطاولة		الريشة الطائرة	التنس الأرضي
الثامن	11\3	11\7	وقفه الاستعداد الاستقبال والتمرير من أعلى باليدين	الإرسال	الإرسال المستقيم المسطح
التاسع	11\10	11\14	الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين	الإرسال	الإرسال القاطع
العاشر	11\17	11\21	الارسل من أسفل مواجه	الإرسال	الارسل المستقيم المسطح - الارسل القاطع
الحادي عشر	11\24	11\28	الضربة الساحقة حائط الصد (لاعب)	أداء المهارات السابقة	أداء المهارات السابقة
الثاني عشر + الثالث عشر	12\1	12\12	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الاول					

الفصل الدراسي الأول



الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( للصف العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر) للعام الدراسي 2025/2024م -الفصل الدراسي الثاني

رقم الأسبوع	التاريخ		الصف العاشر	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
	من	إلى	العاب القوى	كرة اليد	الكاراتيه
الأول	2\2	2\6	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية
الثاني	2\9	2\13	-البدا المنخفض +عدو 100م - 4 × 100 م تتابع ( الطريقة اللابصرية )	-التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف -التمرير بالمرحجة البندولية للإمام والجانب -الاستقبال باليدين من الثبات ومن الحركة	الوقفة الطبيعية – وقفة الاستعداد الوقفة الامامية - الوقفة الخلفية – وقفة الحصان
الثالث	2\16	2\20	الوثب العالي ( الفوسبري )	التنطيط المستمر مع تبادل اليدين والمحاوره	-الصد السفلي - الصد العلوي -الصد من الخارج للداخل - الصد بسيف اليد
الرابع + الخامس	2\23	3\6	دفع الجلة من الثبات	التصويب بالوثب أماما	اللكمة المستقيمة – اللكمة العكسية
السادس + السابع	3\9	3\20	دفع الجلة من الحركة	التصويب بالوثب عالياً	أداء الأساسيات السابقة من الثبات ثم من الحركة ( أمام - خلف - يمين - يسار )
اسم اللعبة			كره السلة	كرة اليد	الكاراتيه
الثامن	3\23	3\27	وضع الاستعداد التمرير باليدين (صدرية – مرتدة)	الهجوم المنظم (2-3) مع استخدام التمرير والخداع والتصويب / الهجوم المنظم (3-3) (مهاجم – مدافع)	الكاتا الأولى
التاسع	3\30	4\3	التمرير باليدين (من فوق الرأس) التمرير بيد واحدة	الدفاع ( دفاع المنطقة )	الكاتا الأولى
العاشر	4\6	4\10	التنطيط من الثبات ومن الحركة بتبادل اليدين	-الدفاع الثلاثي ( الدفاع المركب) -المقابلة	الكاتا الأولى
الحادي عشر	4\13	4\17	التصويب ( من الثبات – من القفز ) التصويبة السلمية	الخداع بالكرة ثم التمرير	الكاتا الأولى
الثاني عشر	4\20	4\24	الوقوف + الارتكاز الدفاع – حركات القدمين	الخداع بالكرة ثم التصويب	قتال غير حر
الثالث عشر + الرابع عشر	4\27	5\8	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية

اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني

## الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية ( الاختيار الحر ) العام الدراسي 2025/2024م

الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول		مقر الاختياري الحر
حراسة المرمي + خطط اللعب	التصويب + المراوغة والخداع	استقبال الكرة	ركل الكرة + الجري بالكرة	كرة قدم الصالات
مهارات الرجل + البومزا	المهارات الدفاعية	المهارات الهجومية	الوقفات	التايكوندو

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية (الاختيار الحر )  
 العام الدراسي 2025/2024م  
 الفصل الدراسي الأول

التايكوندو	كرة قدم الصالات	التاريخ		رقم الأسبوع
		إلى	من	
إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	9\26	9\16	الأول + الثاني
الوقوفات / وقفة الانتباه ( تشاريوت ) + وقفة التحية	ركل الكرة / بوجه القدم ( أمامي - داخلي - خارجي )	10\3	9\29	الثالث
الوقفة المتوازية ( جومبي )	ركل الكرة ( مقدمه القدم - باطن القدم )	10\10	10\6	الرابع
وقفة الاستعداد ( أبسوجي )	الجري بالكرة ( أمامي - داخلي - خارجي )	10\17	10\13	الخامس
الوقفة الأمامية القطرية ( أبكوبي )	الجري بالكرة أسفل القدم	10\24	10\20	السادس
الوقفة الأمامية القطرية ( أبكوبي )	ربط المهارات السابقة	10\31	10\27	السابع
مهارات الذراع / المهارات الهجومية / قبضة اليد	استقبال الكرة ( امتصاص الكرة بوجه القدم )	11\7	11\3	الثامن
المهارات الهجومية / قبضة اليد (جوموك)	استقبال الكرة بباطن القدم	11\14	11\10	التاسع
المهارات الهجومية / الضربة الأمامية ( تريجي )	كتم الكرة بأسفل القدم	11\21	11\17	العاشر
ربط المهارات السابقة	استقبال الكرة بالفخذ وبالصدر	11\28	11\24	الحادي عشر
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	12\12	12\1	الثاني عشر + الثالث عشر

الفصل الدراسي الأول

اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول

د. يسرى فيصل العطير  
 الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



7

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة الفنية العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 2025/ 1 / 19م إلى الخميس 2025/ 1 / 30م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية ( الاختيار الحر )  
 العام الدراسي 2025/2024م  
 الفصل الدراسي الثاني

التايكوندو	كرة قدم الصالات	التاريخ		رقم الأسبوع
		من	إلى	
إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	2\2	2\6	الأول
مهارات الذراع / المهارات الدفاعية : الصد أسفل الحزام ( آراي مائي )	التصويب بوجه القدم الداخلي	2\9	2\13	الثاني
المهارات الدفاعية : الصد في مستوى الجذع (مومتونج مائي)	-التصويب بوجه القدم الخارجي -التصويب بباطن القدم	2\16	2\20	الثالث
المهارات الدفاعية : الصد لأعلى في مستوى الوجه (أولجل مائي)	المراوغة والخداع	2\23	3\6	الرابع + الخامس
ربط المهارات السابقة	أداء المهارات السابقة من الثبات و من الحركة	3\9	3\20	السادس + السابع
مهارات الرجل : الركلة الأمامية المستقيمة ( آب تشاجي)	مهارات حراسه المرمى	3\23	3\27	الثامن
-مهارات الرجل : الركلة الجانبية المستقيمة ( يوب تشاجي) -مهارات الرجل : الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي)	مهارات حراسة المرمى	3\30	4\3	التاسع
أداء المهارات السابقة ( مهارات الرجل )	مهارات حراسة المرمى + خطط اللعب الهجومية	4\6	4\10	العاشر
أداء المهارات السابقة ( مهارات الرجل ) اليومزا	مهارات حراسة المرمى + خطط اللعب الدفاعية	4\13	4\17	الحادي عشر
اليومزا	مباراة تشمل جميع المهارات السابقة	4\20	4\24	الثاني عشر
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	4\27	5\8	الثالث عشر + الرابع عشر
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني				

الفصل الدراسي الثاني