



پروژه ۱		۴ مهر (آزمون تعیین سطح)		دانش فنی پایه		پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی		توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی		توسعه مهارت های حرکتی با توپ		توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	
		دهم و یازدهم		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب			
پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی مباحث آزمون		دانش فنی تخصصی		توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش		عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزش‌ها		توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ		توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	
۲	آغاز نیم‌سال اول	۱۸ مهر		پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۹		پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۱۵		پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۱۲					
		دوازدهم (پودمان ۱) دهم											
۲	پایان نیم‌سال اول	۲ آبان		پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۱۴		پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۲۶		پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۱		پودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۰		پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۱ تا ۳۳	
		دوازدهم (پودمان ۱) بازدهم											
۲	پایان نیم‌سال اول	۱۶ آبان		پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۲۱		پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۳۶		پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۷					
		دوازدهم (پودمان ۱) دهم											
۲	پایان نیم‌سال اول	۳۰ آبان		پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۲۸		پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۴۸		پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۴۵		پودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۰۱ تا ۱۵۲		پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۳۵ تا ۱۱۶	
		دوازدهم (پودمان ۲) بازدهم											
۲	پایان نیم‌سال اول	۱۴ آذر		پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۱		پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۱		پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۵۹					
		دوازدهم (پودمان ۲) دهم											
۲	پایان نیم‌سال اول	۲۸ آذر		پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹		پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۷		پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۷۹		پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۱۵۲		پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۱۱۶	
		دوازدهم (پودمان ۲) بازدهم											
۴	آزمون‌های ویژه	۲۶ دی		پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹		پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۷		پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۷۹					
		دوازدهم (پودمان ۲) دهم											
۴	آزمون‌های ویژه	۱۰ بهمن		پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۳۹		پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۶۷		پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۷۹					
		دوازدهم (پودمان ۱) دوازدهم (پودمان ۲) دهم											



پروژه	تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	دوازدهم			یازدهم		دهم		
		دانش فنی تخصصی	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزش‌ها	توسعه مهارت های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	دانش فنی پایه	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی
۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۴ بهمن دوازدهم (پودمان ۳) ۱۰ یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۴۹	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۹۰	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۹۵	پودمان ۳ فوتسال صفحه‌های ۱۵۳ تا ۱۹۷	پودمان ۳ کاراته صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۶۵			
	۸ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) ۳ دهم ۷ ۱۰	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۵۴	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۰۷	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۱۰۸			پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۷ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۱ تا ۲۱۲	
	۲۲ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) ۳ یازدهم ۳ ۱۰	پودمان‌های ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۶۱	پودمان‌های ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۱۶	پودمان‌های ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۱۲۹	پودمان ۴ فوتبال صفحه‌های ۱۹۹ تا ۲۳۴	پودمان ۴ پینت بال صفحه‌های ۱۶۷ تا ۲۰۳			
۶ دوران طلایی نرروز	۷ فروردین دهم و یازدهم ۳ ۲ ۳ ۲				پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۳۴ تا ۲۰۳	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۰۳ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۸۹ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۷ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۲ تا ۴
	۱۴ فروردین دوازدهم (پودمان ۳ و ۲ و ۱) ۳ دهم ۳ ۳ ۴ ۱۰	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۶۱ تا ۱۱۶	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۱۱۶ تا ۱۲۹	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۱۲۹ تا ۳			پودمان ۵ مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۰۸	پودمان ۵ کشتی صفحه‌های ۲۱۹ تا ۳۲۲	پودمان ۵ بدمینتون صفحه‌های ۲۱۳ تا ۲۶۸
	۲۸ فروردین دوازدهم (پودمان ۴) ۵ یازدهم ۵ ۱۰	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۹۳	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه‌های ۱۳۴ تا ۱۶۳	پودمان ۵ بسکتبال صفحه‌های ۲۳۵ تا ۳۴۹	پودمان ۵ تکواندو صفحه‌های ۲۰۵ تا ۲۶۱			
۷ پایان نیم‌سال دوم	۱۱ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) ۲ دوازدهم (پودمان ۵) ۲ دهم ۲ ۲ ۲ ۲ ۴	پودمان ۵ و ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۱۰۷	پودمان ۵ و ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۷۵	پودمان ۵ و ۴ پیکرسنجی بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۳۴ تا ۱۹۰			کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۲۵ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) ۳ یازدهم ۳ ۲ ۲ ۲ ۲ ۴	پودمان‌۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۹۸ تا ۱۱۷	پودمان‌۵ برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰	پودمان‌۵ بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۸۲ تا ۲۱۱	کل کتاب	کل کتاب	_____		
	۲۲ خرداد دوازدهم (پودمان ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵) ۳ ۳ ۴	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب					
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۱۹ تیر								
	۲ مرداد (آزمون هدیه)								
	۱۶ مرداد								