**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Масловская школа- детский сад» Джанкойского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО
заседании ШМО
сных руководителей
токол №4 от 27.08.2026

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
Молчанова Т.Ю.
27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор
А.С. Ханас
Приказ от 27.08.2026
№ 307-о

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка»

**Класс: 5-9 класс**

Срок реализации: до принятия новой программы

Программу составила:
Молчанова Т.Ю.,
учитель химии,
специалист высшей квалификационной категории

с. Маслово, 2026

HONOR 400

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе ФГОС ООО, с учётом требований к организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и военно-патриотической направленности, а также на основе Строевого устава ВС РФ (в части физической готовности к строевым нагрузкам) и методических рекомендаций по физической подготовке в кадетских классах .

Физическая подготовка кадета решает задачи, выходящие за рамки общего физического воспитания: **развитие качеств, необходимых для строевой выправки и выносливости** (статические нагрузки, длительное сохранение осанки), **подготовка к сдаче кадетских нормативов** (подтягивание, бег, силовые упражнения), **формирование волевых качеств и дисциплины** через преодоление нагрузок. Программа учитывает, что кадеты сдают нормативы физической подготовленности регулярно, и включает целенаправленную подготовку к ним .

**Цель:** Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) и формирование военно-прикладных двигательных навыков, обеспечивающих успешное освоение программы кадетского образования и сдачу нормативов физической подготовленности.

**Задачи:**

Развить силу мышц рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса (основа для подтягивания, отжиманий, удержания строевой стойки).

Развить общую и скоростную выносливость (бег на 60 м, 1000 м, кросс).

Совершенствовать быстроту, ловкость и координацию (челночный бег, прыжки, преодоление препятствий).

Освоить технику выполнения контрольных упражнений и нормативов.

Воспитать дисциплину, волю, умение переносить физические нагрузки.

Подготовить к сдаче кадетских нормативов и участию в военно-спортивных мероприятиях.

**Место в учебном плане:** 1 час в неделю, 34 часа в год, 170 часов за 5 лет. Форма проведения — практические занятия (тренировка, сдача нормативов, военно-спортивные игры) с элементами теории (основы самоконтроля, гигиена, техника безопасности).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 5 класс: Базовая физическая подготовка и знакомство с нормативами (34 ч)

*Раздел 1. Введение. Физическая подготовка кадета (2 ч)*. Значение физической подготовки для кадетской службы. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль на занятиях.

*Раздел 2. Общая физическая подготовка (10 ч).* Строевые упражнения на месте и в движении (как разминка). Комплексы утренней гигиенической

гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег в медленном темпе (до 5 мин). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки).
*Раздел 3. Силовая подготовка (8 ч).* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания от пола, подтягивание на низкой перекладине). Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание туловища, «уголок» в висе). Упражнения для мышц спины. Лазание по гимнастической стенке.
*Раздел 4. Быстрота и координация (8 ч).* Бег с высокого старта (30 м, 60 м). Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Эстафеты.
Раздел 5. Подготовка к нормативам и контроль (6 ч). Отработка техники подтягивания, отжиманий, прыжка в длину. Пробная сдача нормативов. Итоговое тестирование.

**6 класс: Развитие выносливости и силовых качеств (34 ч)**
*Раздел 1. Введение. Режим тренировок и восстановление (2 ч).* Гигиена физических нагрузок. Питание и питьевой режим. Профилактика травм.
*Раздел 2. Общая и специальная разминка (6 ч).* Комплексы разминки перед бегом и силовыми упражнениями. Упражнения на растяжку и гибкость. Бег в медленном темпе (до 8 мин).
*Раздел 3. Силовая подготовка (10 ч).* Подтягивание на перекладине (юноши) / подтягивание на низкой перекладине (девушки). Отжимания в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (ознакомление). Поднимание ног к перекладине (юноши). Упражнения с гантелями (1–2 кг).
*Раздел 4. Выносливость и беговая подготовка (8 ч).* Кроссовый бег (до 1 км). Бег на 60 м с высокого старта (техника). Челночный бег 4×9 м. Интервальный бег (30 с работа / 30 с отдых).
*Раздел 5. Военно-прикладные навыки (4 ч).* Преодоление простейшей полосы препятствий (ознакомление). Метание мяча (150 г) в цель. Строевые упражнения с физической нагрузкой.
*Раздел 6. Контроль и нормативы (4 ч).* Пробная сдача кадетских нормативов. Итоговое тестирование.

**7 класс: Специальная подготовка и военно-прикладные навыки (34 ч)**
*Раздел 1. Введение. Физическая готовность к кадетским испытаниям (2 ч).* Разбор нормативов 7 класса. Планирование индивидуальной подготовки.
*Раздел 2. Силовая подготовка (10 ч).* Подтягивание (юноши: 5–7 раз, девушки: отжимания). Отжимания в упоре лежа (юноши: 20–25, девушки: 12–15). Поднос прямых ног к перекладине (юноши). Угол в висе на гимнастической стенке. Упражнения на брусьях (сгибание-разгибание рук в упоре).
*Раздел 3. Выносливость (8 ч).* Бег на 1000 м (юноши) / 500 м (девушки). Кросс до 1,5 км. Бег на 60 м (совершенствование техники). Челночный бег 4×9 м.
*Раздел 4. Военно-прикладная физическая подготовка (8 ч).* Полоса препятствий (преодоление отдельных элементов). Метание мяча 150 г на

дальность. Приёмы самостраховки при падениях. Строевые приёмы с физической нагрузкой (движение строевым шагом, перестроения).
*Раздел 5. Гибкость и координация (3 ч).* Наклоны вперёд из положения сидя. Упражнения на равновесие. Подвижные игры с элементами единоборств (без контакта).
*Раздел 6. Контроль и нормативы (3 ч).* Сдача нормативов по программе 7 класса. Итоговое тестирование.

**8 класс: Совершенствование физических качеств и прикладных навыков (34 ч)**
*Раздел 1. Введение. Индивидуальный план физического развития (2 ч).* Оценка исходного уровня. Постановка целей на год.
*Раздел 2. Силовая подготовка (10 ч).* Подтягивание (юноши: 8–10 раз). Отжимания (юноши: 25–30, девушки: 15–20). Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (юноши: 3–5 раз). Поднимание туловища за 1 мин. Упражнения с отягощениями (гантели, гири — ознакомление).
*Раздел 3. Выносливость и скорость (8 ч).* Бег на 1000 м (юноши: 4.30–4.45) / 500 м (девушки). Кросс до 2 км. Бег на 100 м (ознакомление). Челночный бег 4×9 м (совершенствование).
*Раздел 4. Военно-прикладные навыки (8 ч).* Преодоление полосы препятствий (слитное прохождение). Приёмы рукопашного боя без оружия (базовые: удар рукой прямо, защита подставкой рук, освобождение от захватов) . Метание мяча в цель и на дальность.
*Раздел 5. Гибкость и восстановление (3 ч).* Стретчинг. Дыхательные упражнения. Самомассаж.
*Раздел 6. Контроль и нормативы (3 ч).* Сдача нормативов 8 класса. Участие в военно-спортивном мероприятии.

**9 класс: Итоговая подготовка и сдача кадетских нормативов (34 ч)**
*Раздел 1. Введение. Итоговая аттестация по физической подготовке (2 ч).* Требования к выпускнику кадетского класса. План подготовки.
*Раздел 2. Поддержание и совершенствование силы (8 ч).* Подтягивание (юноши: 10–12 раз). Отжимания (юноши: 30+, девушки: 20+). Брусья (юноши: 5+). Упражнения на пресс (подъём туловища за 1 мин: 45+).
*Раздел 3. Выносливость и скорость (8 ч).* Бег на 1000 м (юноши: 4.15–4.30) / 500 м (девушки). Кросс 2–3 км. Бег на 60 м (совершенствование). Челночный бег.
*Раздел 4. Военно-прикладная подготовка (8 ч).* Полоса препятствий (на результат). Приёмы рукопашного боя (закрепление). Строевые приёмы с оружием (ознакомление, если предусмотрено). Участие в военно-спортивных играх.
*Раздел 5. Подготовка к итоговым испытаниям (4 ч).* Пробная сдача всех нормативов. Работа над отстающими показателями. Психологическая подготовка к испытаниям.

*Раздел 6. Итоговая аттестация (4 ч).* Сдача кадетских нормативов. Итоговое занятие. Анализ результатов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

- Формирование дисциплины, воли, целеустремлённости, умения преодолевать трудности.
- Воспитание ответственности за своё физическое состояние и здоровье.
- Развитие чувства товарищества и взаимопомощи при выполнении групповых упражнений.
- Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Метапредметные:**

- Умение планировать режим физических нагрузок и отдыха.
- Владение навыками самоконтроля (пульс, самочувствие, утомление).
- Умение оценивать свои физические возможности и ставить достижимые цели.
- Взаимодействие со сверстниками в командных эстафетах и играх.

**Предметные:**

- 5–6 классы: Знать правила техники безопасности и самоконтроля. Выполнять технику подтягивания (на низкой перекладине), отжиманий, прыжка в длину с места, челночного бега. Пробегать кросс до 1 км без учёта времени. Сдавать нормативы на уровне «удовлетворительно».
- 7–8 классы: Выполнять подтягивание (юноши: 5–8 раз), отжимания (юноши: 20–30, девушки: 12–20). Пробегать 1000 м / 500 м в пределах возрастных нормативов. Преодолевать отдельные элементы полосы препятствий. Владеть базовыми приёмами самостраховки.
- 9 класс: Сдавать кадетские нормативы на уровне «хорошо» и «отлично» по большинству показателей. Уверенно преодолевать полосу препятствий. Владеть базовыми приёмами рукопашного боя. Демонстрировать общий высокий уровень физической подготовленности.

**Приложение 1**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**

5 класс

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Введение. Физическая подготовка и безопасность | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка (разминка, осанка, бег) | 10 |
| 3 | Силовая подготовка (руки, пресс, спина) | 8 |
| 4 | Быстрота и координация (бег 30/60 м, челночный бег, прыжки) | 8 |
| 5 | Подготовка к нормативам и контроль | 6 |

6 класс

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Введение. Режим и восстановление | 2 |
| 2 | Разминка и гибкость | 6 |
| 3 | Силовая подготовка (подтягивание, отжимания, пресс) | 10 |
| 4 | Выносливость и бег (кросс, 60 м, челночный бег) | 8 |
| 5 | Военно-прикладные навыки (полоса препятствий, метание) | 4 |

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 6 | Контроль и нормативы | 4 |

7 класс

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Введение. Нормативы 7 класса | 2 |
| 2 | Силовая подготовка (подтягивание, брусья, пресс, уголок) | 10 |
| 3 | Выносливость (1000/500 м, кросс, 60 м, челночный бег) | 8 |
| 4 | Военно-прикладная подготовка (полоса препятствий, метание, самостраховка) | 8 |
| 5 | Гибкость и координация | 3 |
| 6 | Контроль и нормативы | 3 |

8 класс

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Введение. Индивидуальный план | 2 |
| 2 | Силовая подготовка (подтягивание, отжимания, брусья, отягощения) | 10 |

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 3 | Выносливость и скорость (1000/500 м, кросс, 100 м, челночный бег) | 8 |
| 4 | Военно-прикладные навыки (полоса препятствий, рукопашный бой, метание) | 8 |
| 5 | Гибкость и восстановление | 3 |
| 6 | Контроль и нормативы | 3 |

9 класс

| № | Раздел / Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Введение. Итоговая аттестация | 2 |
| 2 | Силовая подготовка (поддержание и совершенствование) | 8 |
| 3 | Выносливость и скорость | 8 |
| 4 | Военно-прикладная подготовка | 8 |
| 5 | Подготовка к итоговым испытаниям | 4 |
| 6 | Итоговая аттестация (сдача нормативов) | 4 |

**Приложение 2**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**
КТП, 5 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая подготовка в жизни кадета. Инструктаж по ТБ | 1 | Беседа |
| 2 | Самоконтроль на занятиях. Пульсометрия | 1 | Практикум |
| 3 | Строевые упражнения как разминка | 1 | Практика |
| 4 | Комплекс утренней гимнастики (разучивание) | 1 | Практика |
| 5 | Упражнения для формирования осанки | 1 | Практика |
| 6 | Медленный бег до 3 мин. ОРУ без предметов | 1 | Тренировка |
| 7 | ОРУ с гимнастическими палками | 1 | Тренировка |
| 8 | ОРУ с мячами. Подвижная игра | 1 | Тренировка |
| 9 | Медленный бег до 5 мин | 1 | Тренировка |
| 10 | Отжимания от пола: техника | 1 | Практика |
| 11 | Подтягивание на низкой перекладине | 1 | Практика |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 12 | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | Тренировка |
| 13 | «Уголок» в висе на гимнастической стенке | 1 | Практика |
| 14 | Упражнения для мышц спины | 1 | Тренировка |
| 15 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Практика |
| 16 | Комплекс силовой тренировки (закрепление) | 1 | Тренировка |
| 17 | Контрольный урок: отжимания, пресс | 1 | Зачёт |
| 18 | Бег с высокого старта: техника | 1 | Практика |
| 19 | Бег 30 м на результат | 1 | Тестирование |
| 20 | Бег 60 м: совершенствование техники | 1 | Практика |
| 21 | Челночный бег 3×10 м: техника | 1 | Практика |
| 22 | Челночный бег 3×10 м на результат | 1 | Тестирование |
| 23 | Прыжок в длину с места: техника | 1 | Практика |
| 24 | Прыжок в длину с места на результат | 1 | Тестирование |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 25 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 1 | Игра |
| 26 | Эстафеты с элементами ОФП | 1 | Эстафета |
| 27 | Отработка техники подтягивания и отжиманий | 1 | Практика |
| 28 | Отработка техники прыжка в длину | 1 | Практика |
| 29 | Пробная сдача нормативов (подтягивание, отжимания) | 1 | Тестирование |
| 30 | Пробная сдача нормативов (бег 60 м, прыжок) | 1 | Тестирование |
| 31 | Работа над ошибками в технике | 1 | Практика |
| 32 | Итоговое тестирование: силовые упражнения | 1 | Зачёт |
| 33 | Итоговое тестирование: бег и прыжки | 1 | Зачёт |
| 34 | Итоговое занятие. Анализ результатов | 1 | Рефлексия |

КТП, 6 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Режим тренировок и восстановления. Инструктаж | 1 | Беседа |
| 2 | Гигиена нагрузок. Профилактика травм | 1 | Беседа |
| 3 | Комплекс разминки перед бегом | 1 | Практика |
| 4 | Комплекс разминки перед силовыми упражнениями | 1 | Практика |
| 5 | Упражнения на растяжку и гибкость | 1 | Практика |
| 6 | Медленный бег до 6 мин | 1 | Тренировка |
| 7 | Медленный бег до 8 мин | 1 | Тренировка |
| 8 | Подтягивание на перекладине (юноши): техника | 1 | Практика |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 1 | Практика |
| 10 | Отжимания в упоре лежа: совершенствование | 1 | Тренировка |
| 11 | Отжимания: объёмная тренировка | 1 | Тренировка |
| 12 | Поднимание ног к перекладине (юноши) | 1 | Практика |
| 13 | Упражнения с гантелями 1–2 кг | 1 | Тренировка |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 14 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (ознакомление) | 1 | Практика |
| 15 | Комплекс силовой тренировки | 1 | Тренировка |
| 16 | Контрольный урок: подтягивание, отжимания | 1 | Зачёт |
| 17 | Кроссовый бег до 1 км | 1 | Тренировка |
| 18 | Бег 60 м: техника высокого старта | 1 | Практика |
| 19 | Бег 60 м на результат | 1 | Тестирование |
| 20 | Челночный бег 4×9 м: техника | 1 | Практика |
| 21 | Челночный бег 4×9 м на результат | 1 | Тестирование |
| 22 | Интервальный бег (30/30) | 1 | Тренировка |
| 23 | Кросс до 1,2 км | 1 | Тренировка |
| 24 | Контрольный урок: бег 60 м, челночный бег | 1 | Зачёт |
| 25 | Полоса препятствий: ознакомление | 1 | Практика |
| 26 | Преодоление отдельных элементов полосы | 1 | Практика |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 27 | Метание мяча 150 г в цель | 1 | Практика |
| 28 | Строевые упражнения с физической нагрузкой | 1 | Практика |
| 29 | Пробная сдача нормативов: силовые | 1 | Тестирование |
| 30 | Пробная сдача нормативов: бег | 1 | Тестирование |
| 31 | Работа над отстающими показателями | 1 | Практика |
| 32 | Итоговое тестирование: силовые | 1 | Зачёт |
| 33 | Итоговое тестирование: бег и прикладные | 1 | Зачёт |
| 34 | Итоговое занятие. Задание на лето | 1 | Рефлексия |

КТП, 7 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Нормативы 7 класса: разбор требований. Инструктаж | 1 | Беседа |
| 2 | Планирование индивидуальной подготовки | 1 | Практикум |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 3 | Подтягивание: совершенствование техники | 1 | Практика |
| 4 | Подтягивание: объёмная тренировка | 1 | Тренировка |
| 5 | Отжимания: совершенствование | 1 | Тренировка |
| 6 | Отжимания: интервальная тренировка | 1 | Тренировка |
| 7 | Поднос прямых ног к перекладине (юноши) | 1 | Практика |
| 8 | Угол в висе на гимнастической стенке | 1 | Практика |
| 9 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | 1 | Практика |
| 10 | Комплексная силовая тренировка | 1 | Тренировка |
| 11 | Контрольный урок: подтягивание, отжимания | 1 | Зачёт |
| 12 | Бег 1000 м (юноши) / 500 м (девушки): техника | 1 | Практика |
| 13 | Бег 1000/500 м на результат | 1 | Тестирование |
| 14 | Кросс до 1,5 км | 1 | Тренировка |
| 15 | Бег 60 м: совершенствование | 1 | Практика |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 16 | Челночный бег 4×9 м: совершенствование | 1 | Практика |
| 17 | Контрольный урок: бег 60 м, челночный бег | 1 | Зачёт |
| 18 | Полоса препятствий: преодоление элементов | 1 | Практика |
| 19 | Полоса препятствий: слитное прохождение | 1 | Практика |
| 20 | Метание мяча 150 г на дальность | 1 | Практика |
| 21 | Приёмы самостраховки при падениях | 1 | Практика |
| 22 | Строевые приёмы с физической нагрузкой | 1 | Практика |
| 23 | Контрольный урок: прикладные навыки | 1 | Зачёт |
| 24 | Наклоны вперёд: развитие гибкости | 1 | Практика |
| 25 | Упражнения на равновесие | 1 | Практика |
| 26 | Подвижные игры с элементами единоборств | 1 | Игра |
| 27 | Пробная сдача нормативов: силовые | 1 | Тестирование |
| 28 | Пробная сдача нормативов: бег | 1 | Тестирование |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 29 | Пробная сдача нормативов: прикладные | 1 | Тестирование |
| 30 | Работа над отстающими показателями | 1 | Практика |
| 31 | Итоговое тестирование: силовые | 1 | Зачёт |
| 32 | Итоговое тестирование: бег | 1 | Зачёт |
| 33 | Итоговое тестирование: прикладные | 1 | Зачёт |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | Рефлексия |

КТП, 8 класс (34 ч)

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Оценка исходного уровня. Инструктаж | 1 | Тестирование |
| 2 | Постановка целей на год | 1 | Практикум |
| 3 | Подтягивание: объёмная тренировка | 1 | Тренировка |
| 4 | Подтягивание: работа на максимум | 1 | Тренировка |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 5 | Отжимания: совершенствование | 1 | Тренировка |
| 6 | Отжимания: объёмная тренировка | 1 | Тренировка |
| 7 | Брусья: сгибание-разгибание рук | 1 | Практика |
| 8 | Поднимание туловища за 1 мин | 1 | Практика |
| 9 | Упражнения с гантелями/гирями (ознакомление) | 1 | Практика |
| 10 | Комплексная силовая тренировка | 1 | Тренировка |
| 11 | Контрольный урок: силовые | 1 | Зачёт |
| 12 | Бег 1000/500 м: совершенствование | 1 | Практика |
| 13 | Бег 1000/500 м на результат | 1 | Тестирование |
| 14 | Кросс до 2 км | 1 | Тренировка |
| 15 | Бег 100 м (ознакомление) | 1 | Практика |
| 16 | Челночный бег 4×9 м: совершенствование | 1 | Практика |
| 17 | Контрольный урок: бег | 1 | Зачёт |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 18 | Полоса препятствий: слитное прохождение | 1 | Практика |
| 19 | Полоса препятствий: на результат | 1 | Тестирование |
| 20 | Рукопашный бой: удар рукой прямо | 1 | Практика |
| 21 | Рукопашный бой: защита подставкой рук | 1 | Практика |
| 22 | Рукопашный бой: освобождение от захватов | 1 | Практика |
| 23 | Метание мяча в цель и на дальность | 1 | Практика |
| 24 | Контрольный урок: прикладные навыки | 1 | Зачёт |
| 25 | Стретчинг | 1 | Практика |
| 26 | Дыхательные упражнения. Самомассаж | 1 | Практика |
| 27 | Пробная сдача нормативов: силовые | 1 | Тестирование |
| 28 | Пробная сдача нормативов: бег | 1 | Тестирование |
| 29 | Пробная сдача нормативов: прикладные | 1 | Тестирование |
| 30 | Работа над отстающими показателями | 1 | Практика |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 31 | Итоговое тестирование: силовые | 1 | Зачёт |
| 32 | Итоговое тестирование: бег | 1 | Зачёт |
| 33 | Итоговое тестирование: прикладные | 1 | Зачёт |
| 34 | Итоговое занятие. Участие в военно-спортивном мероприятии | 1 | Рефлексия / мероприятие |

КТП, 9 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Требования к физической подготовке выпускника кадетского класса. Инструктаж по ТБ | 1 | Беседа |
| 2 | Оценка исходного уровня подготовленности. План подготовки к итоговой аттестации | 1 | Тестирование, практикум |
| 3 | Подтягивание на перекладине: техника, поддержание формы | 1 | Тренировка |
| 4 | Подтягивание: объёмная тренировка, работа на максимум | 1 | Тренировка |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 5 | Отжимания в упоре лёжа: совершенствование техники | 1 | Тренировка |
| 6 | Отжимания: интервальная и объёмная тренировка | 1 | Тренировка |
| 7 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях: совершенствование | 1 | Практика |
| 8 | Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин: тренировка | 1 | Тренировка |
| 9 | Комплексная силовая тренировка (круговая) | 1 | Тренировка |
| 10 | Контрольный урок: силовые упражнения | 1 | Зачёт |
| 11 | Бег на 1000 м (юноши) / 500 м (девушки): совершенствование техники | 1 | Практика |
| 12 | Бег на 1000/500 м на результат | 1 | Тестирование |
| 13 | Кросс 2–3 км: развитие общей выносливости | 1 | Тренировка |
| 14 | Бег на 60 м: совершенствование скоростных качеств | 1 | Практика |
| 15 | Челночный бег 4×9 м: совершенствование | 1 | Практика |
| 16 | Контрольный урок: бег 60 м, челночный бег | 1 | Зачёт |
| 17 | Полоса препятствий: слитное прохождение на результат | 1 | Тестирование |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 18 | Приёмы рукопашного боя без оружия: закрепление | 1 | Практика |
| 19 | Строевые приёмы с оружием (ознакомление, при наличии условий) | 1 | Практика |
| 20 | Военно-спортивная игра (эстафеты с прикладными элементами) | 1 | Игра |
| 21 | Контрольный урок: военно-прикладные навыки | 1 | Зачёт |
| 22 | Пробная сдача нормативов: силовые упражнения | 1 | Тестирование |
| 23 | Пробная сдача нормативов: бег и выносливость | 1 | Тестирование |
| 24 | Пробная сдача нормативов: прикладные навыки | 1 | Тестирование |
| 25 | Работа над отстающими показателями (индивидуальные задания) | 1 | Практика |
| 26 | Психологическая подготовка к итоговым испытаниям | 1 | Беседа, практикум |
| 27 | Комплексная тренировка перед аттестацией | 1 | Тренировка |
| 28 | Гибкость и восстановление: стретчинг, дыхание, самомассаж | 1 | Практика |
| 29 | Итоговая аттестация: силовые упражнения | 1 | Зачёт |
| 30 | Итоговая аттестация: бег и выносливость | 1 | Зачёт |

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| 31 | Итоговая аттестация: военно-прикладные навыки | 1 | Зачёт |
| 32 | Анализ итоговой аттестации. Работа над ошибками | 1 | Рефлексия |
| 33 | Резерв: подготовка к участию в военно-спортивном празднике / соревнованиях | 1 | Тренировка |
| 34 | Итоговое занятие. Перспективы физического самосовершенствования | 1 | Беседа |