

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министра образования  
Республики Беларусь  
03.12.2018 № 836

Билеты  
для проведения экзамена в порядке экстерната  
при освоении содержания образовательной программы  
базового образования  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

2018/2019 учебный год

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭКЗАМЕНА

Содержание экзамена обеспечивается учебными программами по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V – IX классов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания.

Организация экзамена проводится в соответствии с Инструкцией об аттестации в порядке экстерната, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 130.

Основными задачами проведения экзамена являются:

контроль качества усвоения учащимися требований учебной программы;

ориентация учащихся на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

В содержание каждого билета входят три вопроса.

Экзамен проводится в один день в три этапа:

1-й этап (в устной форме) – ответы учащихся на вопрос, указанный в билете;

2-й этап (в практической форме) – выполнение учащимися требований, предъявляемых к их двигательным умениям и навыкам (второй вопрос билета);

3-й этап (в практической форме) – выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (третий вопрос билета).

На первом этапе экзамена для подготовки к ответу учащимся предоставляется до 20 минут.

На втором этапе экзамена для подготовки к выполнению требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам, учащимся предоставляется до 15 минут. За это время они самостоятельно выполняют разминку и повторяют упражнение или комплекс. В билетах 2, 11, 14, 16, 18, 20, 21 учащийся осуществляет выбор одного из четырех игровых видов спорта для второго этапа экзамена и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

На третьем этапе экзамена учащиеся выполняют 6 тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности в следующем порядке:

- 1) бег 30 м (юноши и девушки);
- 2) челночный бег 4 x 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (юноши и девушки);
- 3) прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком

двумя ногами (юноши);

прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя, ноги врозь» (девушки);

4) подтягивание в висе на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);

поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине» за 1 минуту или поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки);

5) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» или наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (юноши и девушки);

б) бег 1500 м или ходьба 3000 м или 6-минутный бег (юноши);

бег 1000 м или ходьба 2000 м или 6-минутный бег (девушки).

Учащийся осуществляет выбор тестового упражнения для третьего этапа экзамена и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

Перед выполнением каждого тестового упражнения учащимся предоставляется возможность для самостоятельной разминки.

На третьем этапе экзамена при определении уровня физической подготовленности учащиеся обязаны соблюдать условия выполнения тестовых упражнений (приложение 1).

К экзамену допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку о состоянии здоровья по форме 1 здр/у-10, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения от 9 июля 2010 г. № 92.

Экзамен учащиеся сдают в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви.

При подготовке мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря, а также при проведении экзамена в учреждении общего среднего образования обеспечивается соблюдение Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

На втором и третьем этапах экзамена обязательно присутствие медицинского работника (врача, фельдшера, медицинской сестры).

Оценка учебных достижений учащихся на каждом этапе экзамена и определение итоговой экзаменационной отметки осуществляются в соответствии с Правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования (далее – Правила), утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.06.2011 № 38.

На третьем этапе экзамена каждое контрольное упражнение оценивается по 10-балльной шкале оценки уровня развития двигательных

качеств учащихся IX класса указанной выше учебной программы.

Отметка за третий этап экзамена выставляется при условии выполнения всех шести тестовых упражнений и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждое упражнение.

При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) в одном и более тестовых упражнениях за третий этап выставляется отметка «0» баллов.

Итоговая отметка за экзамен по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» определяется по среднему баллу отметок, полученных на первом, втором и третьем этапах экзамена.

В случае заболевания или получения учащимся травмы во время второго или третьего этапов экзамена, повлекшей за собой невозможность выполнения экзаменационных требований, а также учащимся, получившим отметку «0» баллов на одном из трех этапов экзамена, предоставляется право повторной сдачи экзамена в сроки, установленные пунктом 91 указанных выше Правил.

Результаты экзамена заносятся в протокол согласно приложению 2.

## Билет № 1

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике.
2. Техника и эффективность выполнения упражнения (3 попытки): метание мяча 150 г с разбега на дальность (юноши, девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 2

1. Подготовка мест и инвентаря для безопасных занятий спортивными играми.
2. Техника выполнения упражнений (по выбору):
  - волейбол – многократные передачи волейбольного мяча сверху над собой (не менее 10 передач);
  - баскетбол – многократные передачи мяча двумя руками в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);
  - гандбол – многократные передачи мяча в стену от плеча согнутой рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);
  - футбол – многократные передачи мяча одной ногой в стену с расстояния не менее 7 м с последующей остановкой мяча ногой (не менее 10 передач).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 3

1. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся.
2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (3 попытки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 4

1. Страховка и взаимопомощь при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
2. Техника выполнения упражнения «Длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами» (юноши), «Мост прогибом с помощью и самостоятельно» (девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 5

1. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.
2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в высоту с разбега» (3 попытки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 6

1. Профилактика простудных заболеваний. Виды закаливания.
2. Техника выполнения упражнения «Стойка силой на голове и руках» (юноши), «Стойка на лопатках» (девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 7

1. Понятия «гиподинамии», «гипердинамии», «оптимальной двигательной активности».
2. Техника выполнения высокого и низкого старта в беге на 30 м.
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 8

1. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года.
2. Техника выполнения упражнения «Кувырок назад в упор присев, основная стойка. Переворот в сторону» (юноши), «Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках» (девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 9

1. Вредные привычки и способы их предупреждения.
2. Техника и эффективность бега на 60 м.
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 10

1. Самоконтроль физического развития учащегося. Дневник самоконтроля.
2. Техника выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (не менее 8 упражнений) с гимнастической палкой или гантелями

(юноши), со скакалкой или гимнастической палкой (девушки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 11

1. Понятие «уровня физической подготовленности учащегося».

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – ведение мяча попеременно правой и левой рукой с изменением скорости и направления движения (не менее 30 м);

волейбол – нижняя подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны (10 подач);

гандбол – семиметровый бросок с попаданием в ворота (10 бросков);

футбол – 11-метровый штрафной удар (пенальти) с попаданием в ворота (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 12

1. Олимпийские идеалы. Их влияние на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию.

2. Техника выполнения упражнения «Стойка на руках махом одной ногой» (юноши); комбинации акробатических упражнений «Исходное положение – основная стойка, упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед встать в исходное положение» (девушки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 13

1. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии.

2. Техника выполнения упражнения «Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину высотой 110 см» (юноши), «Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину высотой 110 см» (девушки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 14

1. Достижения белорусских олимпийцев на летних и зимних Олимпийских играх.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

- баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);
  - волейбол – верхняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);
  - гандбол – семиметровый бросок по воротам (10 бросков);
  - футбол – удар по неподвижному мячу, лежащему на линии штрафной площадки, внутренней стороной подъема (5 ударов), внешней стороной подъема (5 ударов) с попаданием в ворота.
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 15

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике.
2. Техника выполнения упражнения «Лазанье по канату или шесту на высоту не менее 3 метров» (юноши); комплекса упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой (не менее 10 упражнений) (девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 16

1. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, обморожениях, переломах, вывихах.
2. Техника выполнения упражнений (по выбору):
  - баскетбол – броски по кольцу после ведения и двух шагов (10 бросков);
  - волейбол – многократные передачи мяча снизу над собой (не менее 10 передач);
  - гандбол – ведение мяча с изменением скорости и направления движения (не менее 30 м);
  - футбол – из-за пределов вратарской площадки удар по мячу головой с набрасыванием себе мяча и попаданием в ворота (10 ударов).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

#### Билет № 17

1. Требования к гигиене тела, одежде и обуви учащегося при занятии физическими упражнениями.
2. Техника выполнения комбинации из не менее 5 акробатических упражнений (юноши, девушки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.



## Билет № 18

1. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски по кольцу с ближней дистанции (10 бросков);

волейбол – передачи мяча двумя руками над собой попеременно снизу и сверху (10 передач);

гандбол – бросок по воротам после ведения (10 бросков);

футбол – обводка не менее 5 стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга, и удар по воротам с линии штрафной площадки (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 19

1. Правила обращения с гимнастическим оборудованием и инвентарем.

2. Техника выполнения упражнений «Из виса на перекладине размахивания изгибами, подъем переворотом в упор, опускание в вис, соскок махом назад» (юноши); комплекс из не менее 10 упражнений утренней гимнастики с мячом (девушки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 20

1. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски мяча по кольцу со средней дистанции (10 бросков);

волейбол – верхняя подача с попаданием мяча в первую и шестую зоны (10 подач);

гандбол – бросок по воротам с угла (10 бросков);

футбол – удар по неподвижному мячу с попаданием в ворота с угла штрафной площадки (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## Билет № 21

1. Виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр.

2. Техника выполнения не менее десяти передач мяча в движении в спортивных играх (по выбору – волейбол, баскетбол, гандбол, футбол).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 22

1. Условия организации и проведения подвижных игр и эстафет.

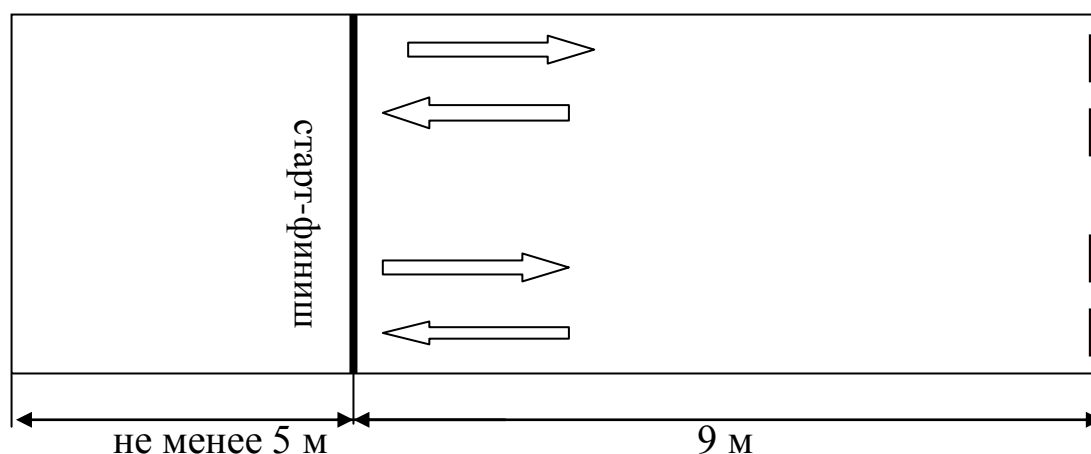
2. Техника выполнения упражнения (5 попыток) «Метание мяча 150 г с места в горизонтальную цель (гимнастический обруч на расстоянии 15 м)».

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Бег 30 метров* проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

*Челночный бег 4 × 9 метров* выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося на названной линии лежат два бруска 50 × 50 × 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

*Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту* выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед.

Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

*Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

*Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами* может выполняться на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком одновременно двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

*Подтягивание в висе на высокой перекладине* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Учащийся принимает исходное положение «упор лежа, руки выпрямлены в локтевых суставах, ладони на ширине плеч, ноги прямые в коленных суставах, пятки сомкнуты». Сохраняя прямое положение туловища и ног, ученик сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать и разводить ноги в стороны, выполнять наклоны и прогибы туловища, а также делать паузы отдыха между упражнениями более 5 секунд. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

*Поднимание туловища за 1 минуту* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время

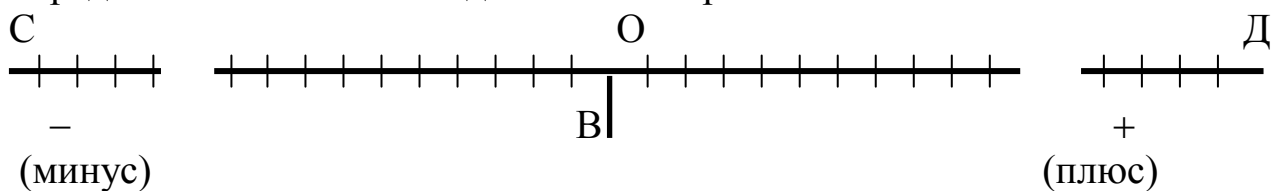
выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

*Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) ученик поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

*Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками* выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

*Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»*. Учащийся садится на пол, со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два помощника с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



*Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке»*. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся

принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

*Бег 1000, 1500 метров* выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные требования, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

*6-минутный бег* выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги отдельно среди мальчиков и девочек. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении шести минут учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель каждому ученику индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где школьник перешел на шаг.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

*Ходьба 1500, 2000 метров* выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение отдельно среди мальчиков и девочек. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Протокол экзамена в порядке экстерната  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
при освоении содержания образовательной программы базового образования

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Отметки												Итоговая отметка за экзамен			
		за 1-й этап экза- мена	за 2-й этап экза- мена	за 3-й этап экзамена											за 3-й этап экза- мена		
				Челноч- ный бег 4 × 9 м или прыжки через скакалку за 1 мин (юн., дев.)		Прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юн.), прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы (дев.)		Подтягивание в весе или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн.), поднимание туловища за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (дев.)		Наклон вперед из ИП «сидя на полу» или ИП «стоя на гимнасти- ческой скамейке» (юн. дев.)		Бег 30 м (юн., дев.)				Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-мин. бег (юн.), 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-мин бег (дев.)	
Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О						
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

Р – результат  
О – отметка