ЗАЦВЕРДЖАНА

Загад Міністра адукацыі
Рэспублікі Беларусь
28.10. 2026 № 453

Білеты
для правядзення экзамену ў парадку экстэрнату
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы
сярэдняй адукацыі
па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе»

2026/2027 навучальны год

АГУЛЬНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА АРГАНІЗАЦЫІ ЭКЗАМЕНУ

Змест экзамену забяспечваецца вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання, зацверджанай пастановай Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 01 жніўня 2025 г. № 137.

У змест кожнага білета ўваходзяць тры заданні, якія выконваюцца ў адзін дзень у тры этапы:

1-ы этап (у вуснай форме) – адказ вучня на пытанне, указанае ў білеце (першае заданне білета);

2-гі этап (у практычнай форме) – выкананне вучнямі патрабаванняў, што прад'яўляюцца да іх рухальных уменняў і навыкаў (другое заданне білета);

3-ці этап (у практычнай форме) – выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (трэцяе заданне білета).

На першым этапе экзамену для падрыхтоўкі да адказу вучням прадастаўляецца да 20 хвілін.

На другім этапе экзамену для падрыхтоўкі да выканання задання вучням прадастаўляецца да 15 хвілін для самастойнага выканання размінкі і паўтарэння практыкавання або комплексу. У білетах 2, 8, 11, 15 вучань ажыццяўляе выбар практыкаванняў адной са спартыўных гульняў, прадстаўленых у заданні, і ставіць пра гэта ў вядомасць членаў камісіі адразу пасля таго, як узяў экзаменацыйны білет.

На трэцім этапе экзамену вучні выконваюць шэсць тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці ў наступным парадку:

1) бег 30 м;

2) чаўночны бег 4×9 м *або* скачкі праз кароткую скакалку за 1 мінуту;

3) скачок у даўжыню з месца *або* трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юнакі);

скачок у даўжыню з месца *або* кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча «седзячы, ногі паасобку» (дзяўчаты);

4) нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе *або* нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

5) падцягванне ў вісе на перакладзіне *або* згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (юнакі);

падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мінуту ці падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мінуту (дзяўчаты);

6) бег 1500 м *або* хадзьба 3000 м (юнакі);

бег 1000 м *або* хадзьба 2000 м (дзяўчаты).

Вучань ажыццяўляе выбар шасці тэставых практыкаванняў і ставіць пра гэта ў вядомасць членаў камісіі.

Перад выкананнем кожнага тэставага практыкавання вучням прадастаўляецца магчымасць для самастойнай падрыхтоўкі.

Пры выкананні тэставых практыкаванняў вучань абавязаны выконваць умовы іх выканання, прадстаўленыя ў дадатку 1.

Вынікі тэставых практыкаванняў ацэньваюцца па «Шкале ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа», прадстаўленай у дадатку 2.

Адзнака за трэці этап экзамену выстаўляецца пры ўмове выканання ўсіх шасці тэставых практыкаванняў і вызначаецца па сярэднім арыфметычным значэнні сумы балаў, атрыманых за кожнае тэставае практыкаванне, з ужываннем правілаў матэматычнага акруглення.

Пры адсутнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці па ўважлівай прычыне (з прычыны захворвання або траўмы) у адным і больш тэставым практыкаванні за трэці этап выстаўляецца адзнака «не атэставаны».

Выніковая адзнака за экзамен па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» вызначаецца па сярэднім бале адзнак, атрыманых на першым, другім і трэцім этапах экзамену, з ужываннем правілаў матэматычнага акруглення.

У выпадку захворвання або атрымання вучнем траўмы падчас другога ці трэцяга этапаў экзамену, якая пацягнула за сабой немагчымасць выканання экзаменацыйных патрабаванняў, а таксама вучням, якія атрымалі адзнаку «не атэставаны» на адным з трох этапаў экзамену, прадастаўляецца права паўторнай здачы экзамену ва ўстаноўленыя тэрміны.

Вынікі экзамену заносяцца ў пратакол згодна з дадаткам 3.

Да экзамену дапускаюцца толькі вучні, аднесеныя па стане здароўя да асноўнай групы, якія не маюць супрацьпаказанняў да заняткаў фізічнай культурай і спортам, якія падалі напярэдадні экзамену медыцынскую даведку аб стане здароўя па форме 1 здр/у-10.

Экзамен праводзіцца з захаваннем правіл бяспекі правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам.

На другім і трэцім этапах экзамену абавязкова павінен прысутнічаць медыцынскі работнік (урач, фельчар, медыцынская сястра).

Білет № 1

1. Правілы бяспечных паводзін вучняў падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах. Правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання «Кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м» (3 спробы).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 2

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – шматразовыя перадачы мяча дзвюма рукамі ў сцяну з адлегласці не менш за 3 м з наступнай лоўляй без адскоку аб падлогу (не менш за 10 перадач);

валейбол – шматразовыя перадачы валейбольнага мяча зверху дзвюма рукамі над сабой (не менш за 10 перадач);

гандбол – шматразовыя перадачы мяча ў сцяну адной рукой з адлегласці не менш за 5 м з наступнай лоўляй мяча (не менш за 10 перадач);

футбол – шматразовыя ўдары па мячы адной нагой у сцяну з адлегласці не менш 7 м з наступным спыненнем мяча нагой (не менш за 10 перадач).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 3

1. Фізічныя якасці чалавека, іх віды і значнасць.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання «Скачок у даўжыню з разбегу спосабам “сагнуўшы ногі”» (3 спробы).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 4

1. Нарміраванне нагрузкі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма. Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма.

2 Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкавання «Скачок у вышыню з разбегу спосабам “пераступанне”» (3 спробы).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 5

1. Каардынацыйныя здольнасці, віды і значнасць. Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцяў.

2. Тэхніка выканання камбінацыі акрабатычных практыкаванняў (не менш за 6 элементаў).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 6

1. Вынослівасць, віды і значнасць. Практыкаванні для развіцця агульнай і спецыяльнай вынослівасці.

2. Тэхніка выканання нізкага старту, стартавага разбегу, бегу па дыстанцыі ў бегу на 100 м.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 7

1. Гнуткасць, віды і значнасць. Практыкаванні для развіцця гнуткасці.

2. Тэхніка і эфектыўнасць бегу на 100 м.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 8

1. Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Задачы, сродкі, метады, формы арганізацыі самастойных заняткаў.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – вядзенне мяча правай і левай рукамі са змяненнем вышыні адскоку, хуткасці і напрамку руху (не менш за 30 м);

валейбол – шматразовыя перадачы мяча зверху ў сцяну з адлегласці не менш за 2 м (10 перадач);

гандбол – 7-метровы кідок з месца з трапленнем у вароты (10 кідкоў);

міні-футбол – 6-метровы штрафны ўдар (пенальці) з трапленнем у вароты (10 удараў).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 9

1. Дабратворны ўплыў фізічных практыкаванняў на здароўе юнакоў, дзяўчат будучага пакалення. Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў.

2. Юнакі – тэхніка выканання камбінацыі элементаў на паралельных брусах;

дзяўчаты – тэхніка выканання камбінацыі практыкаванняў на гімнастычным бервяне.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 10

1. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым дарослага чалавека.

2. Юнакі – тэхніка выканання падцягванняў ў вісе розным хватам;

девушки – тэхніка выканання комплексу практыкаванняў для захавання правільнай паставы (не менш за 6 практыкаванняў).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 11

1. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь. Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – штрафны кідок (10 кідкоў);

валейбол – шматразовыя перадачы валейбольнага мяча зверху і знізу напераменку над сабой (не менш за 10 перадач);

гандбол – кідкі з сярэдняй дыстанцыі з пападаннем у вароты (10 кідкоў);

футбол – абводка не менш за 5 стоек, размешчаных на адлегласці 3 м адзін ад аднаго, і ўдар па варотах з 9 м ад лініі варот (10 удараў).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 12

1. Правілы бяспечных паводзін на занятках лыжнымі гонкамі. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўмаў пры перамяшчэнні на лыжах.

2. Юнакі – тэхніка выканання комплексу элементаў на нізкай перакладзіне (юнакі);

дзяўчаты – тэхніка выканання практыкавання «Пераварот бокам («кола»)».

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 13

1. Сіла, віды і значнасць. Практыкаванні для развіцця сілы. Спалучэнне практыкаванняў для развіцця сілы і гнуткасці.

2. Тэхніка выканання практыкавання «Кіданне мяча 150 г у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч гарызантальна на адлегласці 20 м)» (3 спробы).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 14

1. Хуткасць, віды і значнасць. Практыкаванні для развіцця хуткасных і хуткасна-сілавых якасцей.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкаванняў:

юнакі – з віса на перакладзіне ўздым пераваротам ва ўпор;

дзяўчаты – тэхніка выканання практыкавання «Два кулькі наперад злітна, два кулькі назад злітна».

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 15

1. Правілы спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў у вывучаемай гульні (на выбар).

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі мяча па кольцы ў руху пасля вядзення і двух крокаў (10 кідкоў);

валейбол – верхняя падача мяча ў першую, пятую і шостую зоны (з 10 падач);

гандбол – кідок па варотах у скачку пасля вядзення (10 кідкоў);

футбол – удары па мячы, які коціцца, з пападаннем у вароты (10 удараў).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

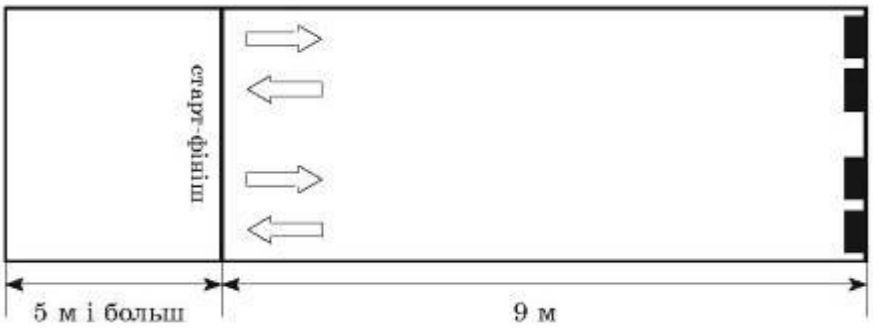
Дадатак 1

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4×9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валейбольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за два чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «На старт!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валейбольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50х50х100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рысунак 1).



Рысунак 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Хадзьба 2000, 3000, выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэст асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэста не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам зверху». Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванні, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасцю выраўноўваюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Педагагічны работнік або вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай педагагічным работнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча ўпор на паралельных брусах, рукі прамыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі робіцца толькі ўперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 1 мін.

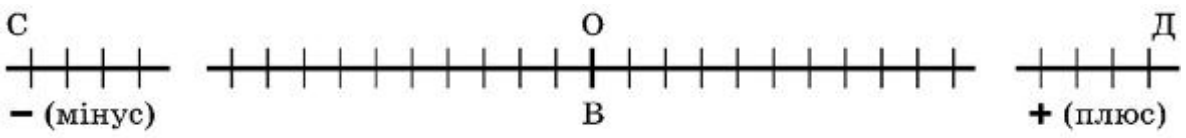
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі разам без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі ног на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «–» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рысунак 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рысунак 2

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэдніх нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 2

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,2 і менш	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 і больш
Чаўночны бег 4×9 м (с) або	8,6 і менш	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	141 і больш	136	128	120	112	98	84	68	55	40 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	252 і больш	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750 і больш	720	690	670	652	615	580	555	535	525 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	16 і больш	15	13	12	11	8	6	3	2	1
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	19 і больш	17	15	13	12	10	8	5	3	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	19 і больш	16	14	12	10	6	3	- 1	- 5	- 8 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	16 і больш	14	12	10	8	6	4	1	- 1	- 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або	5,35 і менш	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	8,05 і больш
хадзьба 3000 м (мін, с)	22,40 і менш	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,0 і менш	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 і больш
Чаўночны бег 4×9 м	9,8 і	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8

(с) або	менш									і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	134 і больш	130	123	118	112	100	95	85	68	50 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	194 і больш	189	184	179	168	158	147	137	130	126 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	565 і больш	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	57 і больш	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	37 і больш	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	22 і больш	21	19	17	16	12	9	5	2	- 2 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	22 і больш	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,36 і менш	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	16,49 і менш	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 і больш

Дадатак 3

Пратакол экзамену ў парадку экстэрнату
па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе»
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы сярэдняй адукацыі

№ п/п	Прозвішча, імя вучня	Адзнакі																Выніковая адзнака за экзамен
		за 1-ы этап экзамену	за 2-гі этап экзамену	за 3-ці этап экзамену														
				Бег 30 м (юн., дзяўч.)		Чаўночны бег 4 ×9 м *або* скокі цераз скакалку за 1 мін (юн., дзяўч.)		Скачок у даўжыню з месца *або* трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юн.), скачок у даўжыню з месца *або* кідок набіўнога мяча з-за галавы (дзяўч.)		Падцягванне ў вісе *або* згінанне і разгінанне рук ва ўпоры ляжаць (юн.); падыманне тулава за 1 мін *або* падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (дзяўч.)		Нахіл наперад з ЗС «седзячы на падлозе» *або* нахіл наперад з ЗС «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (юн., дзяўч.)		Бег 1500 м, *або* хадзьба 3000 м (юн.); бег 1000 м, *або* хадзьба 2000 м (дзяўч.)		Сярэдні бал за 3-ці этап экзамену	
				В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А				
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			

В – вынік
А – адзнака