ЗАЦВЕРДЖАНА

Загад Міністра адукацыі
Рэспублікі Беларусь
28.10. 2026 № 453

Білеты
для правядзення экзамену ў парадку экстэрнату
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы
базавай 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 V–IX 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 вучнем патрабаванняў, што прад'яўляюцца да іх рухальных уменняў і навыкаў (другое заданне білета);

3-ці этап (у практычнай форме) – выкананне вучнем 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, 9, 11 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 лежачы (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 2000 м (юнакі);

бег 1000 м *або* хадзьба 1500 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 IX класа», прадстаўленых 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 на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай і спортам.

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

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 2

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

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – шматразовыя перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей у 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 ад пляча сагнутай 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. Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Праграма і ўмовы выдачы нагруднага значка.

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. Страхоўка, узаемадапамога пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы аказання першай дапамогі пры траўмах.

2. Тэхніка выканання практыкавання «з двух-трох крокаў разбегу кулёк наперад скачком» (юнакі), «мост нахілам назад з дапамогай і самастойна» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 5

1. Правілы бяспечных паводзін падчас удзелу ў спартыўна-масавых мерапрыемствах. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

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 № 6

1. Паняцці «гіпадынамія», «гіпердынамія», «аптымальны рухальны рэжым». Індывідуальны рухальны рэжым вучня.

2. Тэхніка выканання высокага і нізкага старту ў бегу на 30 м.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 7

1. Негатыўны ўплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў на стан здароўя. Спосабы папярэджання і пераадолення шкодных звычак.

2. Тэхніка і эфектыўнасць бегу на 60 м.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 8

1. Правілы самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам, самакантроль. Дзённік самакантролю.

2. Тэхніка выканання комплексу агульнаразвіццёвых практыкаванняў (не менш за 8 практыкаванняў) з гімнастычнай палкай або гантэлямі (юнакі), са скакалкай або гімнастычнай палкай (дзяўчаты).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 9

1. Фізічная падрыхтаванасць вучня. Крытэрыі вызначэння і аналіз узроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – вядзенне мяча напераменку правай і левай рукой са змяненнем хуткасці і напрамку руху (не менш за 30 м);

валейбол – ніжняя падача з трапленнем у пляцоўку суперніка колькасць паспяховых падач з 10 падач);

гандбол – 7-метровы кідок у вароты адной рукой з пападаннем у апорным становішчы (10 кідкоў);

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

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 10

1. Алімпійскія ідэалы. Алімпійская хартыя, асноўныя каштоўнасці Алімпізму. Міжнародны алімпійскі камітэт. Нацыянальны алімпійскі камітэт Рэспублікі Беларусь.

2. Тэхніка выканання практыкавання «Апорны скачок “ногі паасобку” праз гімнастычнага казла вышынёй 110 см, усталяванага ў даўжыню (юнакі), усталяванага ў шырыню (дзяўчаты)».

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Билет № 11

1. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў. Павышэнне імунітэту сродкамі фізічнай культуры. Правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі на арганізаваных і самастойных занятках.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – штрафны кідок (10 кідкоў);

валейбол – верхняя падача з пападаннем на пляцоўку суперніка (10 падач);

гандбол – 7-метровы кідок па варотах (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 вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання з гімнастычным інвентаром і абсталяваннем.

2. Тэхніка выканання практыкавання «Лазанне па канаце у два прыёмы (хлопчыкі); у тры прыёмы (дзяўчынкі)».

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 13

1. Віды спорту, якія ўваходзяць у праграму Алімпійскіх гульняў. Роля асобы спартсмена ў прасоўванні Алімпійскіх каштоўнасцей і здаровага ладу жыцця.

2. Тэхніка выканання камбінацыі з не менш за 5 акрабатычных практыкаванняў.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 14

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджання абмаражэнняў і траўмаў пры перамяшчэнні на лыжах.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў: юнакі – «З вісу на перакладзіне размахванне выгібамі, уздым пераваротам ва ўпор, апусканне ў віс, саскок махам назад»; дзяўчыны – комплекс з не менш за 10 практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з мячом.

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 15

1. Умовы арганізацыі і правядзення рухомых гульняў і эстафет. Правілы правядзення не менш за тры рухомыя гульні.

2. Тэхніка выканання практыкавання «Кіданне мяча 150 г з месца або з кроку ў гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 15 м» (5 спроб).

3. Выкананне тэставых практыкаванняў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Дадатак 1

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ 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.

Хадзьба 1500, 2000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання 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.

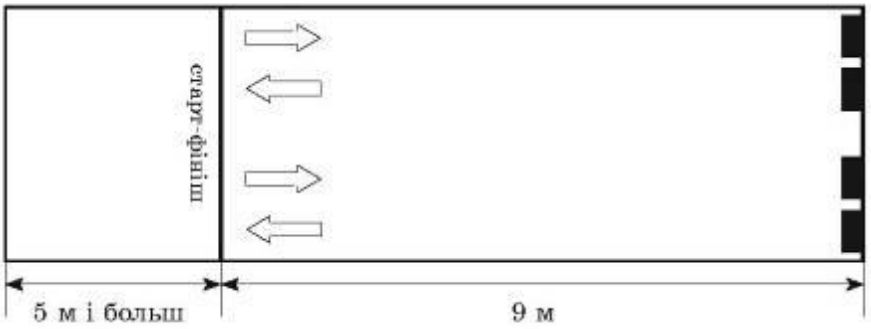
Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам зверху». Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі,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

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыні плячэй, ногі разам. 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, дакранацца да падлогі каленямі і грудзьмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

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.

Чаўночны бег 4×9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валейбольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш 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 вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

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.

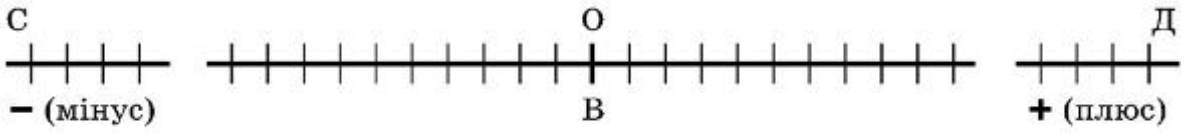
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

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 IX класа

Тэставыя практыкаванні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,5 і менш	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 і больш
Чаўночны бег 4×9 м (с) Або	9,0 і менш	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	124 і больш	120	110	100	90	82	73	65	58	54 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	233 і больш	228	223	218	212	202	192	181	171	160 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	665 і больш	640	620	600	580	555	530	500	480	445 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) Або	12 і больш	11	10	9	8	6	5	4	3	2 и менее
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	34 і больш	32	29	26	24	21	18	15	12	10 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	14 і больш	12	11	10	9	6	4	1	– 1	– 3 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13 і больш	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), Або	5,49 і менш	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	13,45 і менш	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,1 і менш	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 і больш
Чаўночны бег 4×9 м	10,0 і	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5

(с) або	менш									і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	130 і больш	125	120	112	107	92	80	71	68	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	179 і больш	174	170	165	160	155	150	145	136	128 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	495 і больш	470	450	425	410	380	340	310	300	290 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	55 і больш	53	51	49	47	43	39	35	31	28 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	30 і больш	28	25	22	20	16	13	10	8	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	19 і больш	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17 і больш	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,51 і менш	5,00	5,12	5,21	5,35	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 і больш
хадзьба 1500 м (мін, с)	13,05 і менш	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 і больш

Дадатак 3

Пратакол экзамену ў парадку экстэрнату
па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе»
пры засваенні зместу адукацыйнай праграмы базавай 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 бег 1000 м, *або* хадзьба 2000 м		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