УТВЕРЖДЕНО

Приказ Министра образования
Республики Беларусь
28.10. 2026 № 453

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

2026/2027 учебный год

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭКЗАМЕНА

Содержание экзамена обеспечивается учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01 августа 2025 г. № 137.

В содержание каждого билета входят три задания, которые выполняются в один день в три этапа:

1-й этап (в устной форме) – ответ учащегося на вопрос, указанный в билете (первое задание билета);

2-й этап (в практической форме) – выполнение учащимся требований, предъявляемых к их двигательным умениям и навыкам (второе задание билета);

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

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

На втором этапе экзамена для подготовки к выполнению задания учащимся предоставляется до 15 минут для самостоятельного выполнения разминки и повторения упражнения или комплекса. В билетах 2, 9, 11 учащийся осуществляет выбор упражнений одной из спортивных игр, представленных в задании, и ставит об этом в известность членов комиссии сразу после того, как взял экзаменационный билет.

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

1) бег 30 м;

2) челночный бег 4×9 м *или* прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;

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) наклон вперед из исходного положения сидя на полу *или* наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

5) подтягивание в висе на перекладине *или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);

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

6) бег 1500 м *или* ходьба 2000 м (юноши);

бег 1000 м *или* ходьба 1500 м (девушки).

Учащийся осуществляет выбор шести тестовых упражнений и ставит об этом в известность членов комиссии.

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

При выполнении тестовых упражнений учащийся обязан соблюдать условия их выполнения, представленные в приложении 1.

Результаты тестовых упражнений оцениваются по «Шкале оценки уровня физической подготовленности учащихся IX класса», представленной в приложении 2.

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

При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) в одном и более тестовом упражнении, за третий этап выставляется отметка «не аттестован».

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

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 «не аттестован» на одном из трех этапов экзамена, предоставляется право повторной сдачи экзамена в установленные сроки.

Результаты экзамена заносятся в протокол согласно приложению 3.

К экзамену допускаются только учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку о состоянии здоровья по форме 1 здр/у-10.

Экзамен проводится с соблюдением правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

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

Билет № 1

1. Правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Метание мяча 150 г с разбега по коридору 10 м на дальность» (3 попытки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 2

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях спортивными играми. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – многократные передачи мяча двумя руками от груди в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей без отскока о пол (не менее 10 передач);

волейбол – многократные передачи волейбольного мяча сверху двумя руками над собой (не менее 10 передач);

гандбол – многократные передачи мяча в стену от плеча согнутой рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей мяча (не менее 10 передач);

футбол – многократные удары по мячу 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. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Программа и условия выдачи нагрудного значка.

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, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила оказания первой помощи при травмах.

2. Техника выполнения упражнения «с двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком» (юноши), «мост наклоном назад с помощью и самостоятельно» (девушки).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 5

1. Правила безопасного поведения во время участия в спортивно-массовых мероприятиях. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.
2. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание”» (3 попытки).
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 6

1. Понятия «гиподинамия», «гипердинамия», «оптимальный двигательный режим». Индивидуальный двигательный режим учащегося.
2. Техника выполнения высокого и низкого старта в беге на 30 м.
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 7

1. Негативное влияние никотина, алкоголя, наркотических средств на состояние здоровья. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек.
2. Техника и эффективность бега на 60 м.
3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 8

1. Правила самостоятельных занятий физической культурой и спортом, самоконтроль. 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 № 9

1. Физическая подготовленность учащегося. Критерии определения и анализ уровня физической подготовленности учащихся.
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 полщадку соперника (количество успешных подач из 10 подач);

гандбол – 7-метровый бросок в ворота одной рукой с попаданием в опорном положении (10 бросков);

мини-футбол – 6-метровый штрафной удар (пенальти) с попаданием в ворота (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 10

1. Олимпийские идеалы. Олимпийская хартия, основные ценности Олимпизма. Международный олимпийский комитет. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь.

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 11

1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Повышение иммунитета средствами физической культуры. Правила регулирования физической нагрузки на организованных и самостоятельных занятиях.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

волейбол – верхняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);

гандбол – 7-метровый бросок по воротам (10 бросков);

футбол – обводка не менее 5 стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга, и удар по воротам с 9 м от линии ворот (10 ударов).

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 12

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием.

2. Техника выполнения упражнения «Лазанье по канату в два приема (мальчики); в три приема (девочки)»

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 13

1. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Роль личности спортсмена в продвижении олимпийских ценностей и здорового образа жизни.

2. Техника выполнения комбинации из не менее 5 акробатических упражнений.

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 14

1. Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Билет № 15

1. Условия организации и проведения подвижных игр и эстафет. Правила проведения не менее трех подвижных игр.

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

3. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Приложение 1

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Ходьба 1500, 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или сокращать дистанцию. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

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, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 мин 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 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе. Педагогический работник или учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу педагогического работника (одновременно включается секундомер) учащийся поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой педагогическим работником. Затем тестируемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» 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 лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

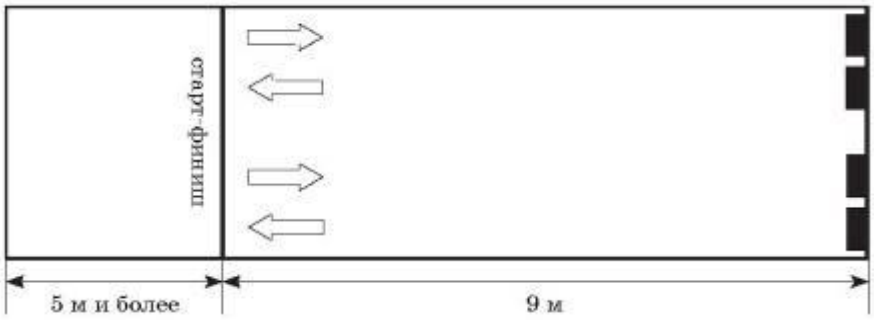


Рисунок 1

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 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин 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.

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 мин.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала или на дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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 предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. 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 (рисунок 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся 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 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

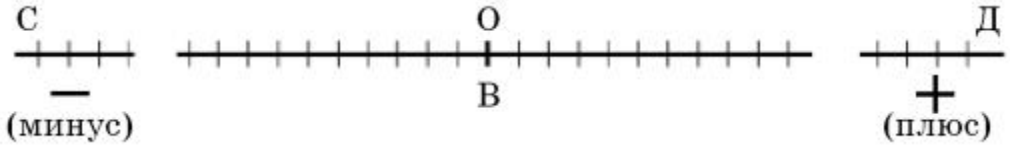


Рисунок 2

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 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Приложение 2

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся IX класса

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,5 и менее	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4×9 м (с)или	9,0 и менее	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	124 и более	120	110	100	90	82	73	65	58	54 и менее
Прыжок в длину с места (см)или	233 и более	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	665 и более	640	620	600	580	555	530	500	480	445 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или	12 и более	11	10	9	8	6	5	4	3	2 и менее
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34 и более	32	29	26	24	21	18	15	12	10 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)или	14 и более	12	11	10	9	6	4	1	– 1	– 3 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13 и более	12	10	9	7	6	4	2	0	– 4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или	5,49 и менее	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
ходьба 2000 м (мин, с),	13,45 и менее	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,1 и менее	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4×9 м (с) или	10,0 и менее	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
прыжки через короткую скакалку за	130 и более	125	120	112	107	92	80	71	68	65 и менее

1 мин (раз)										
Прыжок в длину с места (см) или	179 и более	174	170	165	160	155	150	145	136	128 и менее
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	495 и более	470	450	425	410	380	340	310	300	290 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или	55 и более	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	30 и более	28	25	22	20	16	13	10	8	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или	19 и более	17	15	14	12	9	6	2	– 1	– 4 и менее
наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17 и более	15	13	12	11	9	5	3	1	– 1 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	4,51 и менее	5,00	5,12	5,21	5,35	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более
ходьба 1500 м (мин, с),	13,05 и менее	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 и более

Приложение 3

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 экзамена	за 2-й этап экзамена	за 3-й этап экзамена												Средний балл за 3-й этап экзамена	
				Бег 30 м (юн., дев.)		Челночный 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 висе *или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.); поднимание туловища за 1 мин *или* поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (дев.)		Наклон вперед из ИП «сидя на полу» *или* наклон вперед из ИП «стоя на гимнастической скамейке» (юн., дев.)		Бег 1500 м, *или* ходьба 3000 м бег 1000 м, *или* ходьба 2000 м			
				Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

Р – результат
О – отметка