ЗАЦВЕРДЖАНА
Загад Міністра адукацыі
Рэспублікі Беларусь
06.11.2024 № 487

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

2024/2025 навучальны год

АГУЛЬНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА АРГАНІЗАЦЫІ ЭКЗАМЕНУ

Змест экзамену забяспечваецца зацверджанай пастановай Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 19 ліпеня 2023 г. № 199 вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для I –XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання.

Арганізацыя экзамену праводзіцца ў адпаведнасці з Інструкцыяй аб атэстацыі ў парадку экстэрнату, зацверджанай пастановай Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 8 жніўня 2022 г. № 234.

Асноўнымі задачамі правядзення экзамену з’яўляюцца:

кантроль якасці засваення вучнямі патрабаванняў вучэбнай праграмы;

арыентацыя вучняў на выбар прафесіі ў сферы фізічнай культуры і спорту.

У змест кожнага білета ўваходзяць тры заданні.

Экзамен праводзіцца ў адзін дзень у тры этапы:

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

2-і 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 тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (трэцяе заданне білета).

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

На другім этапе экзамену для падрыхтоўкі да выканання патрабаванняў, што прад’яўляюцца да рухальных уменняў і навыкаў, вучням даецца да 15 хвілін. За гэты час яны самастойна выконваюць размінку і паўтараюць практыкаванне або комплекс. У білетах №№ 2, 11, 14, 16, 18, 20, 21 вучань ажыццяўляе выбар аднаго з чатырох гульнявых відаў спорту для другога этапа экзамену і ставіць аб гэтым у вядомасць членаў камісіі адразу пасля таго, як узяў экзаменацыйны білет.

На трэцім этапе экзамену вучні выконваюць 6 тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці ў наступным парадку:

1) бег 30 м (юнакі і дзяўчаты);

2) чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну (юнакі і дзяўчаты);

3) скачок у даўжыню з месца або патройны 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) падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (юнакі);

падыманне тулава з зыходнага становішча «лежачы на спіне» за 1 хвіліну ці падыманне і апусканне з зыходнага становішча «лежачы на спіне» (дзяўчаты);

5) нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе» або нахіл уперад з зыходнага становішча «стоячы на гімнастычнай лаўцы» (юнакі і дзяўчаты);

6) бег 1500 м або хадзьба 2000 м ці 6-хвілінны бег (юнакі);

бег 1000 м або хадзьба 1500 м ці 6-хвілінны бег (дзяўчаты).

Вучань ажыццяўляе выбар тэста для трэцяга этапа экзамену і ставіць аб гэтым у вядомасць членаў камісіі адразу пасля таго, як узяў экзаменацыйны білет.

Перад выкананнем кожнага тэста вучням даецца магчымасць для самастойнай размінкі.

На трэцім этапе экзамену пры вызначэнні ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучні абавязаны выконваць умовы выканання тэстаў (дадатак 1).

Да экзамену дапускаюцца толькі вучні, аднесеныя па стане здароўя да асноўнай групы, якія не маюць супрацьпаказанняў да фізкультурных і спартыўных заняткаў, якія падалі напярэдадні экзамену медыцынскую даведку аб стане здароўя па форме 1 здр/у-10, зацверджанай пастановай Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь ад 9 ліпеня 2010 г. № 92.

Экзамен вучні здаюць у адпаведнай ўмовам надвор’я спартыўнай форме і абутку.

Пры падрыхтоўцы месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентара, а таксама пры правядзенні экзамену ва ўстанове агульнай сярэдняй адукацыі забяспечваецца захаванне Правіл бяспекі правядзення заняткаў фізічнай культурай і спортам.

На другім і трэцім этапах экзамену абавязкова прысутнасць медыцынскага работніка (доктара, фельчара, медыцынскай сястры).

Атэстацыя вучняў на кожным этапе экзамену і вызначэнне выніковай экзаменацыйнай адзнакі ажыццяўляюцца ў адпаведнасці з Пастановай Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 11.07.2022 № 184 «Аб атэстацыі вучняў пры засваенні зместу адукацыйных праграм агульнай сярэдняй адукацыі».

На трэцім этапе экзамену кожны тэст ацэньваецца па «Шкале ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IX класа» ў адпаведнасці з

вучэбнай праграмай па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (дадатак 2).

Адзнака за трэці этап экзамену выстаўляецца пры ўмове выканання ўсіх шасці тэстаў і вызначаецца па сярэднім арыфметычным значэнні сумы балаў, атрыманых за кожны тэст з ужываннем правіл матэматычнага акруглення.

Пры адсутнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці па ўважлівай прычыне (з прычыны захворвання або траўмы) у адным і больш тэставых практыкаваннях 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 правіл матэматычнага акруглення.

У выпадку захворвання або атрымання вучнем траўмы падчас другога ці трэцяга этапаў экзамену, якая прывяла 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 ў тэрміны, устаноўленыя названымі вышэй Правіламі.

Вынікі экзамену заносяцца ў пратакол згодна з дадаткам 3.

Білет № 1

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы.

2. Тэхніка і эфектыўнасць выканання практыкаванняў (3 спробы): кіданне мяча 150 г з разбегу па калідоры 10 м на далёкасць (юнакі, дзяўчаты).

3.Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 2

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках спартыўнымі гульнямі. Правілы абыходжання з гульнявым інвентаром і абсталяваннем.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

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

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);

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

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

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 3

1. Прафілактыка разумовага перанапружання сродкамі фізічнай культуры.

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

3. Выкананне тэстаў для вызначэння узроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 4

1. Страхоўка, ўзаемадапамога пры выкананні акрабатычных і гімнастычных практыкаванняў.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «Кулёк наперад з двух-трох крокаў з разбегу скачком» (юнакі), «Мост прагінам назад з дапамогай і самастойна» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 5

1. Правілы бяспечных паводзін у час удзелу ў спартыўна-масавых мерапрыемствах.

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

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 6

1. Прафілактыка прастудных захворванняў. Віды і спосабы загартоўвання.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «Стойка на галаве і руках» (юнакі), «Стойка на лапатках» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 7

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

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

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 8

1. Індывідуальны рухальны рэжым вучняў у розныя перыяды года.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «Кулёк назад ва ўпор прысеўшы, асноўная стойка» (юнакі), «Кулёк наперад ва ўпор прысеўшы з перакатам назад у стойку на лапатках» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 9

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

2. Тэхніка і эфектыўнасць бегу на 60 м.

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 10

1. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі. Дзённік самакантролю.

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

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 11

1. Фізічная падрыхтаванасць вучня. Крытэрыі вызначэння і аналіз ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучня.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

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

валейбол – ніжняя падача з пападаннем у першую, пятую і шостую зоны (10 падач);

гандбол – сяміметровы кідок па варотах адной рукой з пападаннем у апорным становішчы (10 кідкоў);

футбол – 11-метровы штрафны ўдар (пенальці) з пападаннем у вароты (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 12

1. Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны». Праграма і ўмовы атрымання нагруднага значка.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «Стойка на руках махам адной нагой, штуршком другой нагой з дапамогай і самастойна» (юнакі); камбінацыі акрабатычных практыкаванняў «Зыходнае становішча – асноўная стойка, упор прысеўшы, перакатам назад стойка на лапатках, перакатам наперад устаць у зыходнае становішча» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 13

1. Алімпійская хартыя – адзіны кодэкс правіл і ўмоў правядзення Алімпійскіх гульняў. Асноўныя каштоўнасці алімпізму, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «Апорны скачок “ногі паасобку” праз гімнастычнага казла вышынёй 110 см, усталяванага ў

даўжыню» (юнакі), «Апорны скачок “нoгі паасобку” праз гімнастычнага казла (вышынёй 110 см) у шырыню» (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 14

1. Дасягненні беларускіх спартсменаў на летніх і зімовых Алімпійскіх гульнях.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – штрафны кідок (10 кідкоў);

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

гандбол – сяміметровы кідок па варотах (10 кідкоў);

футбол – удар па нерухомым мячы, які ляжыць на лініі штрафной пляцоўкі, унутраным бокам пад’ёму (5 удараў), знешнім бокам пад’ёму (5 удараў) з пападаннем у вароты.

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 15

1. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы.

2. Тэхніка выканання практыкавання «Лазанне па па канаце (шасце) без дапамогі ног на вышыню не менш за 3 метры» (юнакі); комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з гімнастычнай палкай (не менш за 10 практыкаванняў) (дзяўчаты).

3.Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 16

1. Аказанне першай дапамогі пры ўдарах, абмаражэннях, пераломах, вывіхах.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі па кальцы пасля вядзення і двух крокаў (10 кідкоў);

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

гандбол – вядзенне мяча са змяненнем хуткасці і напрамку руху (не менш за 30 м);

футбол – удар па мячы, які коціцца, пасля вядзення 15 м і пападанне ў вароты з 11 м (5 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 17

1. Здаровы лад жыцця. Патрабаванні да гігіены цела, адзення і абутку вучня пры занятках фізічнай культурай і спортам.

2. Тэхніка выканання камбінацыі з не менш за 5 акрабатычных практыкаванняў (юнакі, дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 18

1. Правілы правядзення самостойных заняткаў фізічнай культурай і спортам.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кідкі па кальцы з блізкай дыстанцыі (10 кідкоў);

валейбол – перадача мяча дзвюма рукамі над сабой напераменку знізу і зверху (10 перадач);

гандбол – кідок па варотах у апорным становішчы пасля вядзення 10 м (10 кідкоў);

футбол – абводка не менш за 5 стоек, якія размешчаны на адлегласці 3 м адна ад адной, і ўдар па варотах з лініі штрафной пляцоўкі (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 19

1. Правілы абыходжання з гімнастычным абсталяваннем і інвентаром. Устаноўка і ўборка спартыўнага і гімнастычнага абсталявання.

2. Тэхніка выканання практыкаванняў «З вісу на перакладзіне размахванне выгібамі, пад’ём пераваротам ва ўпор, апусканне ў віс, саскок махам назад» (юнакі); комплекс з не менш за 10 практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з мячом (дзяўчаты).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 20

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

2. Тэхніка выканання практыкаванняў (на выбар):

баскетбол – кіданне мяча па кальцы з сярэдняй дыстанцыі (10 кідкоў);

валейбол – верхняя падача з трападаннем мяча ў першую і шостую зоны (5 падач);

гандбол – кідок па варотах у скачку з 9 м (10 кідкоў);

футбол – удар па нерухомым мячы з патаданнем у вароты з вугла штрафной пляцоўкі (10 удараў).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 21

1. Віды спорту, якія ўваходзяць у праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

2. Тэхніка выканання не менш за дзесяць перадач мяча ў руху ў спартыўных гульнях (на выбар – валейбол, баскетбол, гандбол, футбол).

3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Білет № 22

1. Умовы арганізацыі і правядзення рухомых гульняў і эстафет.

2. Тэхніка выканання практыкавання (5 спроб) «Кіданне тэніснага мяча з месца ў гарызантальную цэль (гімнастычны абруч на адлегласці 15 м)».

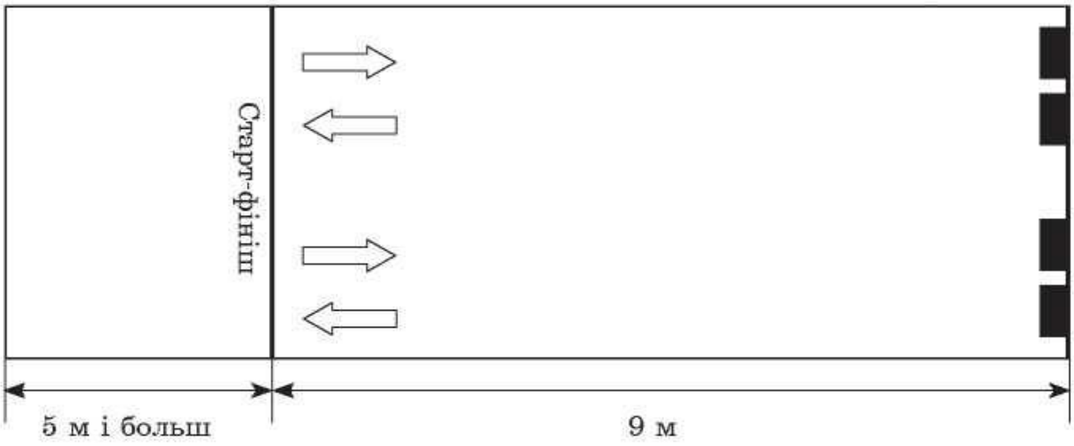
3. Выкананне тэстаў для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Дадатак 1

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага ці нізкага старту. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць прадастаўлена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

Чаўночны бег 4 × 9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палове валейбольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не больш за 2 чалавекі. Кожнаму вучню прадастаўляецца 2 спробы запар. Па камандзе «Падрыхтавацца!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валейбольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня на названай лініі ляжаць два брускі 50×50×100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад другога.



Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Калі падбеглі да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць па астатнія брускі. Падбягаючы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы хуткасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 сек. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спробаў.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці. 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 хвіліны.

Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы або на бегавой дарожцы стадыёна. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі можа выконвацца на падлозе спартыўнай залы або на бегавой дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком адначасова дзвюма нагамі разам без затрымак і прыпынкаў. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

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

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча «упор лежачы, рукі выпрамлены ў локцевых суставах, далоні на шырыні плячэй, ногі прамыя ў каленных суставах, пяткі самкнёныя». Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла не менш за 90 градусаў і, выпрамляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Падчас выканання практыкавання не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць і разводзіць ногі ў бакі, выконваць нахілы і прагіны тулава, а таксама рабіць паўзы адпачынку паміж практыкаваннямі больш за 5 секунд. Залічваецца колькасць згінання і разгінання рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

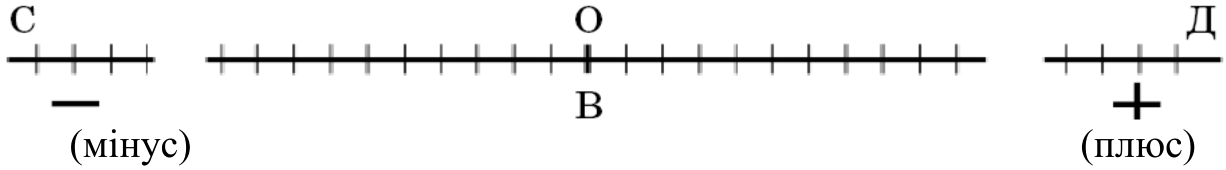
Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваныя». Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дотыку локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дотыкам лапаткамі гімнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча «лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам». Настаўнік ці іншы вучань размяшчаецца з боку галавы экзаменуемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дотыку галёнкай да гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай ў нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым экзаменуемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

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 наперад-уверх. Кожнаму вучню прадастаўляецца 3 спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спробаў.

Нахіл уперад з зыходнага становішча «седзячы на падлозе». Вучань садзіцца на падлогу, з боку знака « – » (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі «ОВ» ўпіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна. Два памочнікі 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 наперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Вынік фіксуецца па адзнацы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.



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 разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца наперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на тры секунды. Не

дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па адзнацы, дасягнутай кончыкамі самкнутых (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню прадастаўляецца адна спроба. Не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя патрабаванні, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

6-хвілінны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 ці 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні шасці хвілін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх заспеў сігнал. Затым настаўнік індывідуальна вылічвае кожнаму вучню даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

Хадзьба 2000, 3000 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадой, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца «0» балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 сек.

Дадатак 2

Шкала ацэнкі
ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IX класа

Тэсты	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,5	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	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 хвіліну (разоў)	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	14	12	11	10	9	6	4	1	–1	–3 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13	12	10	9	7	6	4	2	0	–4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або	5,49	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), або	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 і больш
6-хвілінны бег (м)	1410	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 і менш
Дзяўчаты										

Бег 30 м (с)	5,1	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 (с) або	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 хвіліну (разоў)	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 і менш
кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	495	470	450	425	410	380	340	310	300	290 і менш
Падыманне тулава за 1 хвіліну (разоў) або	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну (разоў)	30	28	25	22	20	16	13	10	8	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	19	17	15	14	12	9	6	2	–1	–4 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17	15	13	12	11	9	5	3	1	–1 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 і больш
хадзьба 1500 м (мін, с), або	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 і больш
6-хвілінны бег (м)	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 і менш

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-і этап экзамену	за 3-ці этап экзамену													
				Бег 30 м (юн., дзяўч.)		Чаўночны бег 4 ×9 м *або* скачкі праз скакалку за 1 хв. (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 на брусах (юн.), падыманне тулава за 1 хв. *або* падыманне і апусканне прамых ног за 1 хв. (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, *або* 6-хв. бег (юн.), бег 1000 м, *або* хадзьба 2000 м, *або* 6-хв. бег (дзяўч.)		Сярэдні бал за 3-й этап экзамену	
				В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

В – вынік
А – адзнака