

Методические рекомендации и материалы по  
проведению итоговой аттестации по предмету

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для учащихся 9-х классов  
общеобразовательных школ  
в 2025–2026 учебном году.

**СПЕЦИФИКАЦИЯ**  
**ИТОГОВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АТТЕСТАЦИОННОГО**  
**ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ**  
**УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**  
**В 2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Данная спецификация определяет требования к содержанию, охвату, типу, форме, критериям оценки и порядку проведения тестовых заданий, используемых при оценке знаний, умений и компетенций учащихся 9-х классов общеобразовательных школ по предмету «Физическое воспитание».

**I. Общие принципы**

Цель оценивания - комплексная оценка знаний, умений и компетенций учащихся 9-х классов по предмету «Физическое воспитание» на основе учебных целей, определенных в действующих программах. По результатам данной оценки обеспечивается соблюдение принципов валидности, достоверности, справедливости и прозрачности при оценке в целях обеспечения обоснованности (валидности) решений, принимаемых на итоговой государственной аттестации для 9-х классов.

**II. Нормативные основы**

1. «Положение об итоговой государственной аттестации учащихся общего среднего образования», утвержденное приказом министра народного образования Республики Узбекистан от 4 марта 2008 года №56 «Об утверждении Положения об итоговой государственной аттестации учащихся общего среднего образования».

2. Действующая учебная программа по физическому воспитанию для 5-9 классов.

3. Приказ Министра дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан от 16 марта 2026 года № 102 «Об организации и проведении итоговой государственной аттестации обучающихся в общеобразовательных учреждениях в 2025–2026 учебном году».

**III. Охват оценивания и выделенное время**

В 2025-2026 учебном году в целях определения знаний, умений и навыков учащихся 9-х классов по предмету «Физическая культура» итоговая государственная аттестация будет проводиться в практической форме.

В процессе итоговой аттестации определяется, обладают ли учащиеся материалами учебной программы по физическому воспитанию, освоенными в 5-9

классах, а также компетенциями, установленными государственными образовательными стандартами.

Задания для итогового экзамена составляются с охватом тем 5-9 классов. Критерии оценивания результатов выполнения заданий заранее разрабатываются и отражаются в методических рекомендациях.

На основе комплекса основных заданий для итоговой аттестации готовится в общей сложности 10 вариантов экзаменов (5 для девочек, 5 для мальчиков).

Каждый вариант экзамена включает 3 практических задания (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Время, отведенное на выполнение заданий, четко указывается в каждом варианте экзамена. За день до проведения итоговой государственной аттестации рабочей группой путем жеребьевки выбираются и объявляются 2 варианта экзамена.

Распределение заданий по предметной области, оцениваемым знаниям, умениям и компетенциям отражено в следующих таблицах:

Область содержания	Конструкты	Количество заданий
ГИМНАСТИКА	<p><b>Опорные прыжки</b> Для мальчиков - прыжки с отталкиванием с изменением расстояния гимнастического мостика от «козла» (приближение и удаление); опорный прыжок через гимнастического «козла», установленного вдоль (высота 120 см, расстояние мостика до 1 м), способом «ноги врозь».</p> <p>Для девочек - прыжок через гимнастического «козла», установленного вдоль, высотой 110 см способом «ноги врозь»; прыжок через гимнастического «козла», установленного поперёк, способом «сгибание ног».</p> <p><b>Лазание</b> Лазание по канату высотой 5 м с помощью рук (на время); лазание с остановками (на определённой высоте устанавливаются ориентиры для остановки).</p> <p><b>Висы и упоры</b> Для девочек - на низком турнике (высота 100 см) в висе с опорой ног на пол выполнять сгибание и разгибание рук; в упоре на гимнастической скамейке выполнять сгибание и разгибание рук.</p> <p>Для мальчиков - на брусках из упора, выполняя мах вперёд, выход в упор; из упора на предплечьях с махом назад - выход в упор; в упоре на гимнастических брусках выполнять махи вперёд и назад с поворотом на 90° в стороны и соскок.</p> <p><b>Акробатика</b> Для мальчиков - кувырки вперёд из различных исходных положений; кувырки через предметы</p>	1

	<p>высотой 40-50 см; кувырок вперёд в длину с разбега; стойка на руках или голове с помощью партнёра. Для девочек - два кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках; выполнение «мостика» из положения стоя с поворотом в сторону.</p> <p><b>Упражнения на равновесие</b></p> <p>Подъём на гимнастическое бревно с отталкиванием; из упора переход в сед с поворотом на 90° с переносом ноги; прыжки на двух ногах с изменением положений; передвижение в полуприседе с махами ног, повороты на носках, выполнение «ласточки» на правой или левой ноге; из положения сидя выполнение «угла» и, опираясь на руки, мах ногами назад с разведением и соскок.</p>	
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p>	<p><b>Бег</b></p> <p>Техника специальных беговых упражнений; бег на 60 м с низкого старта; бег с чередованием ходьбы на дистанциях 200-300 м (4-5 раз); равномерный лёгкий бег в течение 6 минут на различные дистанции.</p> <p><b>Челночный бег</b></p> <p>Челночный бег 4×10 м.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Бег на дистанции 800 и 1000 м; бег с чередованием ходьбы в течение 6 минут; бег с изменением направления по пересечённой местности (с подъёмами и спусками); кроссовый бег на дистанцию 2000 м.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>Прыжки в высоту и в длину; прыжок в длину с разбега способом «сгибание ног»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Метание</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места из различных исходных положений; метание теннисного мяча в цель; метание теннисного мяча на дальность с разбега.</p>	<p>1</p>

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<p><b>Баскетбол</b> Ведение мяча одной рукой и передачи; обводка соперника; передача мяча двумя руками из-за головы; обучение приёмам индивидуальной и командной защиты на площадке; тактические схемы 2×1×2 и 1×2×2; выполнение штрафных бросков в корзину.</p> <p><b>Волейбол</b> Передачи мяча в парах через сетку сверху и снизу; приём мяча после отскока от сетки; приём и передача мяча, технические приёмы; способы введения мяча в игру; способы атакующего удара через сетку; блокирование (одиночное и групповое), способы защиты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; выполнение передачи в зону соперника, стоя спиной к сетке; верхняя подача; прямой нападающий удар; приём мяча снизу; приём мяча одной рукой с падением вперёд.</p> <p><b>Гандбол (ручной мяч)</b> Передачи мяча различными способами в движении на скорости; выполнение «восьмёрки», приём мяча на опережение; приёмы защиты, недопущение соперника к зоне защиты, удержание на дистанции; тактические схемы нападения 4×1, 3×2, «восьмёрка», «стяжка» (введение соперника в заблуждение), постановка заслона; техника игры вратаря.</p> <p><b>Футбол</b> Остановка движущегося мяча внутренней и внешней стороной стопы; отбивание летящего мяча головой в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения, использование обманных движений; отбор мяча у соперника; точное направление мяча в ворота головой; удары на дальность правой и левой ногой; отбор мяча у соперника; остановка мяча пяткой в положении стоя; технические и тактические приёмы.</p>	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>3</b>

#### IV. Распределение по когнитивным навыкам

Когнитивный уровень	Пояснение	Количество заданий
<b>Применение (Q)</b>	<p><b>Применение (II)</b> — это практико-продуктивный уровень, который требует от учащегося точного и эффективного проявления усвоенных двигательных умений и физических навыков в конкретных ситуациях.</p> <p>На данном уровне учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбирает технику движения: применяет наиболее безопасный и эффективный способ выполнения заданной физической нагрузки</li> </ul>	3

	<p>(например, выбирает подходящий способ прыжка в высоту);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Синтезирует движения: объединяет несколько сложных элементов в целостное упражнение (например, выполняет комбинацию из нескольких элементов на гимнастических снарядах без пауз);</li> <li>• Адаптируется к ситуации: в процессе игры или соревнования в зависимости от изменяющейся ситуации регулирует направление движения, скорость и силу (например, в футболе ведёт мяч или выполняет передачу с учётом действий соперника);</li> <li>• Делает практический вывод: мобилизует свои физические качества (силу, быстроту, выносливость) в соответствии с текущим упражнением или нормативными требованиями и демонстрирует ожидаемый результат.</li> </ul>	
--	--	--

### V. Распределение по видам заданий

Вид задания	Пояснение	Количество заданий
Гимнастика (Прикладная)	Практические задания, требующие выполнения учащимся комплекса акробатических упражнений, демонстрации гибкости тела и координации опорно-двигательного аппарата.	1
Легкая атлетика (Прикладная)	Практические задания, требующие выполнения установленных нормативов бега, прыжков или метаний, направленных на определение скоростных, выносливых и силовых возможностей учащегося.	1
Спортивные игры (Прикладная)	Практические задания по командным спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), проверяющие умение правильно применять технические приемы и тактические действия в игровой ситуации.	1

### VI. Критерии оценивания и порядок конвертации баллов в оценки

Ученики оцениваются в высшие 100 баллов на итоговых государственных аттестационных испытаниях. Физическое воспитание распределено по уровню знаний учащихся, физической подготовленности и двигательных навыков учащихся (выполнение практических заданий). Задания оцениваются различными баллами на основе их содержания и уровня сложности. Критерии оценки каждого

задания представлены в форме оценки. Ниже приведена таблица для конвертации баллов в оценки:

**Таблица конвертации баллов в оценки**

Баллы (%)	Оценка	Пояснения
0 - 29	«2»	«неудовлетворительно»
30 - 65	«3»	«удовлетворительно»
66 - 85	«4»	«хорошо»
86 - 100	«5»	«отлично»

## VII. Форма оценивания

Этапы оценивания знаний, умений и компетенций учащегося, оцениваемая предметная область, вид задания, когнитивный процесс и критерии оценки представлены в следующей таблице:

Номер задания	Область содержания	Тип задания	Когнитивный уровень	Критерии оценивания
<b>Этап I</b>				
1.	Легкая атлетика	Практический	П	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, ставится <b>35 баллов</b> . <b>Примечание:</b> при выполнении задания по установленным нормам выделяется соответственно <b>9 баллов, 18 баллов, 26 баллов, 35 баллов</b> .
2.	Гимнастика	Практический	П	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, ставится <b>35 баллов</b> . <b>Примечание:</b> при выполнении задания по установленным нормам выделяется соответственно <b>9 баллов, 18 баллов, 26 баллов, 35 баллов</b> .
3.	Спортивные игры	Практический	П	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, ставится <b>30 баллов</b> . <b>Примечание:</b> при выполнении задания на основе установленных норм выделяется соответственно <b>8 баллов, 15 баллов, 23 балла, 30 баллов</b> .
<b>Всего</b>				<b>100 баллов</b>

## **VIII. Порядок проведения экзамена**

Во время экзамена учащиеся должны быть в установленной спортивной форме и специальной обуви. Такие действия, как несанкционированный выход, запрещены во время экзамена.

## **IX. Основная рекомендуемая литература**

1. Государственный образовательный стандарт системы непрерывного обязательного образования по предмету «Физическое воспитание».
2. Национальная учебная программа по физическому воспитанию для общего среднего образования.

## Девочки

### Билет №1

**1. Лёгкая атлетика.** Бег 60 метров с низкого старта.

**Норматив** (в секундах): 9,5 – 10,0 – 10,5

**2. Гимнастика.** Выполнение упражнений на равновесие на гимнастическом бревне (обычная ходьба, поворот в приседе, ходьба с махами ног, «ласточка», поворот в стойке, соскок).

**Норматив:** оценивается точность выполнения техники.

**3. Гандбол.** Ведение мяча на 30 метров с акцентом на правильную технику выполнения.

**Норматив** (в секундах): 6,8 – 6,9 – 7,0

### Билет №2

**1. Лёгкая атлетика.** Бег 1000 метров с учётом времени.

**Норматив** (в минутах): 5,00 – 5,30 – 6,00

**2. Гимнастика.** Опорный прыжок через гимнастического «козла» высотой 110 см способом «ноги врозь».

**Норматив:** оценивается точность выполнения техники.

**3. Волейбол.** Ввод волейбольного мяча в игру. Подача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника за 5 попыток.

**Норматив** (раз): 3 – 2 – 1

### Билет №3

**1. Лёгкая атлетика.** Бег трусцой с чередованием с ходьбой в течение 6 минут.

**Норматив** (в метрах): 1200 – 1000 – 800

**2. Гимнастика.** Акробатическая комбинация из гимнастических упражнений (два кувырка вперёд, один кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»)

**Норматив:** оценивается точность выполнения техники.

**3. Баскетбол.** Бросок штрафного мяча в баскетбольную корзину из 8 попыток.

**Норматив** (раз): 4 – 3 – 2

#### Билет №4

**1. Челночный бег:** 4 x 10 м

**Норматив (сек):** 10,0 – 10,5 – 11,0

**2. Гимнастика.** Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

**Норматив (раз):** 100 – 90 – 80

**3. Волейбол.** Верхняя передача волейбольного мяча над собой двумя руками.

**Норматив (раз):** 20 – 15 – 10

#### Билет №5

**1. Лёгкая атлетика.** Метание малого теннисного мяча (150 г) с разбега на дальность.

**Норматив (метр):** 28 – 23 – 18

**2. Гимнастика.** Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (оценивается точность выполнения техники).

**Норматив (раз):** 13 – 10 – 8.

**3. Футбол.** Вбрасывание футбольного мяча из «аута» (оценивается точность выполнения техники).

**Норматив (метр):** 8 – 7 – 5

## Мальчики

### Билет №1

**1. Лёгкая атлетика.** Бег 60 метров с низкого старта.

**Норматив (сек):** 9,0 – 9,5 – 10,0

**2. Гимнастика.** Подтягивание на высокой перекладине (оценивается точность выполнения техники).

**Норматив (раз):** 9 – 7 – 5

**3. Гандбол.** Ведение гандбольного мяча на 30 м с акцентом на технику владения мячом.

**Норматив (сек):** 6,6 – 6,7 – 6,8

### Билет №2

**1. Легкая атлетика.** Бег 2000 метров с учётом времени.

**Норматив (мин., сек.):** 9,30 – 10,00 – 11,00

**2. Гимнастика.** Опорный прыжок через гимнастического козла высотой 120 см способом «ноги врозь», выполняемый с разбега с отталкиванием ногами о гимнастический мостик, установленный на расстоянии 1 метра.

**Норматив:** оценивается точность выполнения техники.

**3. Волейбол.** Ввод волейбольного мяча в игру. Подача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника за 5 попыток.

**Норматив (раз):** 4 – 3 – 2

### Билет №3

**1. Легкая атлетика.** Бег 1000 метров с учётом времени.

**Норматив (мин., сек.):** 3,40 — 4,00 – 4,30.

**2. Гимнастика.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту (оценивается точность выполнения техники).

**Норматив (раз):** 25 – 23 – 18

**3. Баскетбол.** Штрафной бросок. Попадание в баскетбольную корзину из 8 попыток.

**Норматив (раз):** 5 – 4 – 2

#### Билет №4

**1. Челночный бег:** 4x10 м

**Норматив (сек):** 9,5 – 9,8 – 10,3

**2. Гимнастика.** Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.

**Норматив (раз):** 90 – 80 – 70

**3. Футбол.** Удар по футбольному мячу правой и левой ногой на дальность (оценивается сумма результатов ударов правой и левой ногами).

**Норматив (метр):** 60 – 55 – 50

#### Билет №5

**1. Лёгкая атлетика.** Метание теннисного мяча (150 гр) с разбега на дальность.

**Норматив (метр):** 45 – 40 – 33

**2. Гимнастика.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимания»).

Оценивается точность выполнения техники.

**Норматив (раз):** 23 – 17 – 13.

**3. Футбол.** Вбрасывание футбольного мяча из «аута» (оценивается точность выполнения техники).

**Норматив (метр):** 12 – 10 – 8.