

ТЕТРАДЬ
достижений и успехов по предмету
«Физическая культура и здоровье»
3 класс

*Пособие для учащихся учреждений
общего среднего образования*



**Школа —
территория
движения
и здоровья**

М о з ы р ь
«Белый Ветер»
2 0 1 6

УДК 373.31
ББК 74.200.55
Т37

Составитель К. А. Суднис-Ермолович

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» **М. Г. Кошман**;

учитель предмета «Физическая культура и здоровье» ГУО «Гимназия № 14 г. Гомеля» **К. В. Кугот**

Тетрадь достижений и успехов по предмету «Физическая культура и здоровье». 3 класс : пособие для учащихся учреждений общего среднего образования / [сост. К. А. Суднис-Ермолович]. — Мозырь : Белый Ветер, 2016. — 46, [2] с. : ил.

ISBN 978-985-574-635-6.

Пособие содержит материал, соответствующий программно-нормативным документам, регламентирующим деятельность по предмету «Физическая культура и здоровье» в 3 классе. Представлена разбивка на четверти с возможностью проверки знаний в тестовой форме и порочной фиксации результатов учебной деятельности учащимся и учителем соответственно. Занимательные задания будут способствовать развитию логических представлений, расширению словарного запаса, внимания. Возможно использование данного пособия в комплексе с другими актуальными учебными изданиями по физической культуре и здоровью.

Адресовано учащимся, учителям предмета «Физическая культура и здоровье» учреждений общего среднего образования.

УДК 373.31
ББК 74.200.55

ISBN 978-985-574-635-6

© ООО ИД «Белый Ветер», 2016

Здравствуй, юный друг!

Ты держишь в руках тетрадь, благодаря которой окажешься в волшебной стране спорта и физических упражнений. Выполняя их, ты станешь ловким, сильным и выносливым. Тетрадь поможет оценить твои успехи на пути к здоровью.


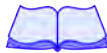

Открывает тетрадь входной тест. Выполнив его задания, ты поймешь, что знаешь сейчас. Оценить правильность выполнения помогут «волшебные» мячи:



Обведи веселый мяч, если считаешь, что все сделал правильно, или грустный, если сомневаешься.

Проверять свои знания с помощью теста ты сможешь в конце каждой четверти в течение всего учебного года.

На каждом уроке ты будешь выполнять упражнения. Результаты отмечай в таблице в специальных ячейках: «+» — хорошо, «-» — плохо или «?» — нуждаюсь в помощи учителя, вот так:

Содержание урока		
	 (это я знаю)	 (это я выполняю)
Наклоны, выпады, приседания с предметами	+	+
Команды: Шире, чаще, реже шаг!	-	-
Построение в 2 шеренги	?	?

Вместе с тобой оценивать твои успехи будет учитель.

В конце четверти ты сможешь оценить себя самостоятельно с помощью уже знакомых обозначений: «+», «-».

Оцени себя сам(а)		
мне было интересно	я научился(ась) выполнять новые упражнения	я выполнил(а) упражнения лучше, чем ранее

А еще тебя ждут интересные задания от девочки Умняши!
Успехов тебе на пути к доброму здоровью!

3

Содержание

Обращение к читателю	3
ВХОДНОЙ ТЕСТ	4
I четверть	6
Результаты I четверти	10
Задание от Умняши	11
Тест за I четверть	12
II четверть	15
Результаты II четверти	19
Задание от Умняши	20
Тест за II четверть	21
III четверть	23
<i>Вариант 1</i>	23
Результаты III четверти	28
<i>Вариант 2</i>	29
<i>Вариант 3</i>	31
Результаты III четверти	36
Тест за III четверть	37
IV четверть	39
Результаты за 3 класс	43
ИТОГОВЫЙ ТЕСТ	44
Задание от Умняши	46
<i>Ответы на задания Умняши</i>	47

Учебное издание

ТЕТРАДЬ ДОСТИЖЕНИЙ И УСПЕХОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» 3 КЛАСС

С о с т а в и т е л ь **СУДНИС-ЕРМОЛОВИЧ** Каролина Анатольевна

Ответственный за выпуск *А. В. Зуева*

Художники *А. М. Заяц, Я. В. Кожухова*
Художественный редактор *Я. В. Кожухова*
Художник обложки *Я. В. Кожухова*

Подписано в печать с оригинал-макета 27.10.2015. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 5,58. Уч.-изд. л. 1,64. Тираж 1013 экз. Заказ 614/5746356-1.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/35 от 16.01.2015. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (0236) 32-51-03, 32-51-22. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417.
Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27. <http://belveter.by>. E-mail: book@belveter.by