



Карта контроля физкультурного занятия

Группа: _____ Количество детей: _____ Дата: _____

Время занятия ____ / ____ / ____

Задачи:

1. Соответствие содержания требования программы _____
2. Соответствие возрасту и уровню подготовленности детей _____
3. Выполнение основных физиологических принципов:
 - Динамичность физических упражнений _____
 - Равномерность распределения физической нагрузки на все группы мышц - _____
 - Использование разных исходных положений _____
 - Контроль за правильным дыханием _____
 - Используемый материал и оборудование _____

4. Оценка двигательной активности детей на занятии. Например:

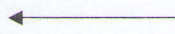
Общая плотность = _____ полезное время $(22 - x)$ = $22 \times 100 = 88\%$
продолжительность занятия $(2,5 - 100\%)$ 2,5 норма 80-90 %

В зависимости от задач занятия, общая плотность может меняться, особенно в младшей группе от 60 до 85%
Время, затраченное на движение $(18 - x)$

Моторная плотность = _____ = $\frac{18}{25} \times 100 = 70\%$
Общее время занятия $(25 - 100)$ 25 норма 70 – 85%

Хронометраж.

Ф.и. ребенка _____



Физиологическая кривая



Общая оценка занятия _____

Рекомендации: _____
