*Додаток 3*

**ПРОТОКОЛ**

**індивідуального хронометражного спостереження на занятті з фізкультури**

**Прізвище, ім’я дитини** *Самійлик Інна*  **Вік** *4 роки*

**Вікова група** «*Сонечко»* **Дата** *12.09.2023*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основні хронометражні елементи** | **Час заняття за хвилинами** | **Відновлення ЧСС** | **Загаль-ний час,** *хв* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **1** | **2** | **3** |  |
| Виконання вправ, *с* | *60* | *60* | *60* | *40* | *60* | *50* | *40* | *40* | *60* | *40* | *60* | *60* | *45* | *60* | *50* | *50* | *50* | *60* | *30* | *40* | *60* | *45* | *35* | *60* | *50* | *30* | *40* | *60* | *60* | *45* |  |  |  | *25* |
| Показ, пояснення, розстановка, прибирання інвентарю, *с* |  |  |  | *20* |  |  | *20* |  | *20* |  |  |  | *15* |  |  |  | *10* |  |  | *20* |  | *15* | *10* |  |  | *20* |  |  |  |  |  |  |  | *2,5* |
| Очікування, відпочинок, *с* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *15* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *15* |  |  |  |  |  |  |  | *0,5* |
| Обґрунтовані простої, *с* |  |  |  |  |  |  |  | *25* |  |  |  |  |  |  |  | *10* |  |  | *30* |  |  |  | *15* |  |  | *30* |  |  | *10* |  |  |  |  | *2* |
| ЧСС вихідна, *уд./хв* |  |  | *130* |  |  |  |  |  |  |  | *140* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *152* |  |  |  |  | *167* |  |  | *127* | *107* | *98* | *98* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Структура заняття з фізкультури,** *хв***:**1. Вступна частина — *2.*2. Загальнорозвивальні вправи — *6.*3. Основні рухи — *10.*4. Рухлива гра — *8*.5. Заключна частина — *4.* | **Тривалість заняття у вікових групах,**  *хв***:*** молодша — *15.*
* середня — *20.*
* старша — *30.*
 |
| **Загальна щільність**, *%*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ × 100 = | **Моторна щільність**, *%*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ × 100 = |

**Висновок:***фізичне навантаження під час заняття відповідає вимогам.*

**Рекомендації:***здійснювати диференційований підхід за розподілу фізичного навантаження.*