Возрастные основы содержания школьного физкультурного образования и формирования двигательных качеств, умений и навыков

План занятия

1. Биологические аспекты возрастной адекватности формирования двигательных качеств..
2. Возрастная адекватность школьников как фактор, обуславливающий их двигательную активность на уроках физической культуры.
3. Процесс физического развития человека и ориентация средств физического воспитания.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств школьников

Возраст	Абс. сила	Быстрота движений	Скоростно-силов. кач.	Выносливость			Гибкость	Равновесие
				Стат.	Динам.	Общ.		
МАЛЬЧИКИ (юноши)								
7-8		ККК						
8-9	К	ККК				ККК		
9-10		К					ККК	ККК
10-11	К		К			ККК		
11-12					ККК			
12-13					КК	ККК		
13-14	КК		К	КК			ККК	
14-15	К		КК	ККК		КК		ККК
15-16	К	К			КК		ККК	
16-17	ККК			ККК				ККК

К - умеренно-высокие темпы прогрессии; **КК** - субмаксимальные темпы прогрессии
ККК - максимальные темпы прогрессии

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств школьников

Возраст	Абс. сила	Быстрота движений	Скоростно-силов. кач.	Выносливость			Гибкость	Равновесие
				Стат.	Динам.	Общ.		
ДЕВОЧКИ (девушки)								
7-8	К	ККК	К	КК			К	КК
8-9	К	ККК			КК	К		ККК
9-10		КК	ККК	ККК	ККК	КК	К	КК
10-11	ККК	ККК	ККК	КК	ККК	КК		
11-12	КК		ККК	ККК	ККК	ККК	КК	ККК
12-13					КК			К
13-14		ККК					КК	
14-15			К	КК			ККК	
15-16		К						
16-17	ККК					К	ККК	

К - умеренно-высокие темпы прогрессии; **КК** - субмаксимальные темпы прогрессии
ККК - максимальные темпы прогрессии

Задание: заполнить таблицу (в точности по форме, представленной ниже!!!)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ _____ КЛАССА НА ____ ЧЕТВЕРТЬ

Задачи: _____

№	По плану	Факти-чески	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания