

# 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.		
<b>ДЕВОЧКИ (девушки)</b>								
<b>7-8</b>	К	ККК	К	КК			К	КК
<b>8-9</b>	К	ККК			КК	К		ККК
<b>9-10</b>		КК	ККК	ККК	ККК	КК	К	КК
<b>10-11</b>	ККК	ККК	ККК	КК	ККК	КК		
<b>11-12</b>	КК		ККК	ККК	ККК	ККК	КК	ККК
<b>12-13</b>					КК			К
<b>13-14</b>		ККК					КК	
<b>14-15</b>			К	КК			ККК	
<b>15-16</b>		К						
<b>16-17</b>	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	Фактически	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания