**Технологическая карта**

**Подвижные игры для старших школьников**

Цель: Развивать физическую активность, командный дух, ловкость, быстроту реакции и умение работать в команде у старших школьников через организацию подвижных игр.

Возраст участников: от 14 до 18 лет

Время проведения: 45-60 минут

Место проведения: спортивная площадка, двор, парк или спортивный зал

Материалы и инвентарь:

- Мячи (футбольные, волейбольные)

- Конусы или фишки для разметки

- Свисток

- Ленты или флажки для обозначения границ игровых зон

- Верёвки (для перетягивания)

Этапы работы:

1. Вводное слово и подготовка (5-7 минут)

 - Объяснение правил безопасности.

 - Разминка: лёгкие упражнения для разогрева мышц и суставов.

2. Ознакомление с играми (5 минут)

 - Краткое описание выбранных подвижных игр: "Перетягивание каната", "Эстафета", "Футбол", "Волейбол", "Ловля мячей" и др.

 - Демонстрация правил и техники выполнения.

3. Проведение игр (30-40 минут)

 - Разделение участников на команды по 5-10 человек.

 - Проведение каждой игры по очереди с учетом времени и количества участников.

 - Контроль за соблюдением правил, безопасность и командной этикой.

4. Итоговая разминка и подведение итогов (5 минут)

 - Лёгкая растяжка.

 - Обсуждение впечатлений, выделение команд-победителей или лучших игроков.

5. Заключение и рекомендации (3-5 минут)

 - Советы по самостоятельным занятиям спортом и активному отдыху.

 - Важность регулярных физических нагрузок для здоровья.

Итоги:

Участники укрепят физическую форму, научатся работать в команде, развивать ловкость и реакцию, получат удовольствие от активного отдыха на свежем воздухе.

Примечание: Время проведения и выбор игр можно адаптировать в зависимости от условий площадки, количества участников и их уровня подготовки.