

**Принята**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»  
\_\_\_\_\_  
Пономарев А.В.  
Приказ № 66-ах от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс, модуль)	<b>«Физическая культура» (базовый уровень)</b>
Уровень образования	среднее общее (10-11 класс)
Класс	10-11
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов в год	в 10 классе - 70 часов в год, в 11 классе – 68 часа в год
Учебно-методический комплекс	

2021 - 2022 учебный год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса «Физическая культура» (базовый уровень) предназначена для учащихся 10-11 классов МБОУ «ЦО-гимназии №1» г. Тулы.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 г., приказ №766);
- примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- примерные программы, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию: основного общего образования (протокол УМО от 8 апреля 2015 г. №1/5), среднего общего образования (протокол УМО от 12 мая 2016 г. № 2/16);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

### *Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»*

Общая характеристика учебного предмета Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создает наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса. Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для обучающихся, освобожденных от занятий в основной группе по состоянию здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (далее ВФСК «ГТО»). Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде. Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, направлено на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация обучающихся к требованиям и вызовам современного общества. Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

### ***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»***

Цель данного курса: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, а также творческое использование учащимися средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Предмет «**Физическая культура**» изучается на уровне *среднего* общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах. Программа рассчитана в 10 классе на 70 учебных часов, в 11 классе на 68 учебных часов (из расчёта 2 часа в неделю).

### ***Типы и формы проводимых занятий***

С целью реализации положенного в основу ФГОС СОО системно-деятельностного подхода, обеспечивающего системное и гармоничное развитие личности ребенка, освоение им знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе, так и для успешного обучения на следующем уровне образования и в течении всей жизни, преподавание учебного предмета «*Физическая культура*» предусматривает проведение следующих типов уроков.

1. **Урок открытия нового знания.** Его деятельностная цель: формирование способностей к самостоятельному построению новых способов действия на основе метода рефлексивной самоорганизации. Содержательная цель: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний. *Формы проведения* уроков данного типа: лекция, рассказ, беседа, киноурок, путешествие, инсценировка, экспедиция, экскурсия, беседа, конференция, игра и пр.

2. **Урок рефлексии.** Его деятельностная цель: формирование способностей к самостоятельному выявлению и исправлению своих ошибок на основе рефлексии коррекционно-контрольного типа. Содержательная цель: закрепить усвоенные знания,

понятия, способы действия и скорректировать при необходимости. *Формы проведения уроков* данного типа: сочинение, практикум, диалог, ролевая игра, деловая игра, дидактическая игра, тренинг, лабораторная работа, практическая работа, экскурсия, семинар, консультация, путешествие, урок открытых мыслей, мозговая атака, спектакль, концерт, аукцион знаний, творческий отчет, круглый стол, судебное заседание, круговая тренировка и пр.

**3. Урок обобщения и систематизации знаний.** Его деятельностная цель: формирование способностей к обобщению, структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Содержательная цель: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения. *Формы проведения уроков* данного типа: конкурс, конференция, экскурсия, консультация, ролевая игра, деловая игра, дидактическая игра, диспут, обсуждение, обзорная лекция, беседа, судебное заседание, тренинг, практикум, лабораторная работа, практическая работа, семинар, путешествие, мозговая атака, спектакль, концерт, аукцион знаний, творческий отчет, круглый стол, круговая тренировка и пр.

**4. Урок развивающего контроля.** Его деятельностная цель: формирование способностей к осуществлению контрольной функции. Содержательная цель: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учеников. *Формы проведения уроков* данного типа: письменная работа, устный опрос, викторина, смотр знаний, творческий отчет, защита проектов, рефератов, тестирование, конкурс, зачет, практическая работа, контрольная работа, опрос, урок – «ищи ошибку» и пр.

Реализация рабочей программы осуществляется в очной форме. При возникновении необходимости возможна реализация рабочей программы с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий, включая проведение занятий в формате видеоконференцсвязи (ВКС) согласно Письму Министерства просвещения РФ от 12.10.2020 № ГД-1736/03 "О рекомендациях по использованию информационных технологий".

В соответствии с Письмом Министерства просвещения РФ от 9 октября 2020 г. № ГД-1730/03 "О рекомендациях по корректировке образовательных программ" в период чрезвычайных ситуаций, неблагоприятных погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другим инфекционным заболеваниям, преподавание учебного предмета **«Физическая культура»** осуществляется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования**

Планируемые результаты освоения предмета Личностные, метапредметные и предметные Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и

сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися понятия (быстрота, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Планируемые предметные результаты**

Выпускник на базовом уровне научится: • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительно-корректирующей направленности; • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; • применять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: • самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • осуществлять судейство в избранном виде спорта.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность. Составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки и подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО». Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из выбранных видов спорта) – вариативная часть. Вызывая интерес в изложении практического материала, программа основывается на танцевальных движениях и ходьбе, доступным всем категориям обучающихся. Они представлены темами: «Скандинавская ходьба», «Танцы Хип-хоп», «Спортивные танцы». Физическое совершенствование обучающихся с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: • общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания, упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); • корригирующих упражнений, направленных на восстановление правильного положения позвоночника, стретчинговых и релаксационных упражнений (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха); • дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания.

В рамках предложенных тем реализуются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

## 2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

## 3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

## 4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
  - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
  - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
6. Трудовое воспитание реализуется посредством:
- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
  - формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
  - развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
  - содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
7. Экологическое воспитание включает:
- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
  - воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
8. Ценности научного познания подразумевает:
- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
  - создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Содержание (тема) урока	Примечания
1.	<b>Лёгкая атлетика:</b> техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторение низкого и высокого старта.	
2.	Бег в полсилы с высокого старта 2х30 м и 2х60 м с низкого.	
3.	Повторение высокого и низкого старта, 2х30 м и 2х60 м, проверяется высокий старт.	
4.	Бег 2х30 м и 2х60 м, проверяется низкий старт.	
5.	Обучение метания мяча с места и с трёх шагов разбега.	
6.	Бег 30 м на результат, совершенствование метания мяча.	
7.	Бег 60 м на результат, совершенствование метания мяча.	
8.	Совершенствование метания мяча с трёх шагов, силовые упражнения.	
9.	Бег 150 м в полсилы, совершенствование метания мяча.	
10.	Совершенствование метания мяча с трёх и пяти шагов разбега.	
11.	Обучение прыжкам в длину с разбега, силовые упражнения.	
12.	Бег 150 м на результат, силовые упражнения.	
13.	Совершенствование метания мяча с пяти шагов разбега.	
14.	Обучение прыжкам в длину с разбега, совершенствование метания мяча.	
15.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Проверяется бег со скакалкой.	
16.	Совершенствование прыжков в длину с разбега и метания мяча.	



17.	Бег в полсилы: девочки 500м, мальчики 1000 м.	
18.	Проверяются прыжки в длину с разбега, без 500 м девочки и 1000 м мальчики.	
19.	<b>Баскетбол:</b> техника безопасности на уроках по баскетболу, повторение ведения, передач на месте и в движении.	
20.	Совершенствование ведения, передач на месте и в движении.	
21.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами, броски по кольцу с близкого расстояния.	
22.	Совершенствование элементов в баскетболе, броски с близкого расстояния.	
23.	Обучение атаке с двух шагов.	
24.	Обучение зонной защите и двусторонняя игра.	
25.	Обучение зонной защите и игра 3 нападающих и два защитника.	
26.	Совершенствование ведения, передач, броски, проверяется ведение.	
27.	Обучение зонной защите, игра 4х3	
28.	Совершенствование элементов в баскетболе, обучение зонной защите, броски с близкого расстояния.	
29.	Совершенствование бросков с близкого расстояния, обучение атаке с двух шагов.	
30.	Обучение зонной защите, совершенствование атаки с двух шагов, игра 5х5.	
31.	Совершенствование элементов в баскетболе, совершенствование атаки с двух шагов, игра 5х5.	
32.	Проверяется выполнение зонной защиты и игра 5 нападающих и 5 защитников.	
33.	Совершенствование элементов в баскетболе, совершенствование бросков с близкого расстояния, атака с двух шагов, игра 5х5 с заданиями.	
34.	Совершенствование элементов в баскетболе, броски с близкого расстояния, игра 5х5.	
35.	Проверяется атака с двух шагов, игра 5х5.	
36.	Совершенствование элементов в баскетболе, подведение итогов за триместр, игры по выбору учащихся.	
37.	<b>Волейбол:</b> техника безопасности на уроках по волейболу, повторение ранее изученных элементов.	
38.	Приём и передача волейбольного мяча сверху двумя руками.	
39.	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками.	
40.	Совершенствование элементов в волейболе, приём и передача сверху и снизу двумя руками.	
41.	Обучение нижней прямой подаче.	
42.	Совершенствование элементов в волейболе, обучение нижней прямой подаче.	
43.	Совершенствование элементов в волейболе, повторение нижней прямой подачи.	
44.	Обучение двусторонней игре на малой площадке.	
45.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
46.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
47.	Совершенствование элементов в волейболе, подача,	

	двусторонняя игра на малой площадке.	
48.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
49.	<b>Лыжи:</b> техника безопасности на уроках лыжной подготовки, повторение ранее изученных ходов.	
50.	Повторение попеременно-двушажного хода и прохождение с равномерной интенсивностью до 1000 м ранее изученными ходами.	
51.	Сочетание попеременно-двушажного хода с одновременно бесшажным.	
52.	Совершенствование классических ходов, подъём ёлочкой.	
53.	Обучение равновесию на одной лыже, подготовка к коньковому ходу.	
54.	Совершенствование классических ходов, подъём лесенкой, прохождение с равномерной интенсивностью до 500 м.	
55.	Совершенствование классических ходов, прохождение с равномерной интенсивностью до 1000 м.	
56.	Прохождение с равномерной интенсивностью классическим ходом до 1500 м.	
57.	Обучение коньковому ходу и подъём ёлочкой.	
58.	Совершенствование классических ходов, обучение коньковому ходу, подъём ёлочкой.	
59.	Обучение коньковому ходу и подъём ёлочкой.	
60.	Прохождение с равномерной интенсивностью до 1000 м коньковым ходом.	
61.	Прохождение с равномерной интенсивностью до 1500 м коньковым ходом.	
62.	<b>Волейбол:</b> техника безопасности на занятиях по волейболу, совершенствование ранее изученных элементов.	
63.	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу, двумя руками, на месте и в движении, обучение нижней подаче.	
64.	Совершенствование приёма и передачи сверху и снизу двумя руками, обучение нижней подаче.	
65.	Совершенствование приёма и передачи сверху и снизу двумя руками, обучение нижней подаче.	
66.	Нижняя прямая подача, элементы игры через сетку.	
67.	Совершенствование элементов в волейболе, обучение игровым элементам через большую сетку.	
68.	Совершенствование элементов в волейболе, нижняя прямая подача. Обучение игры через большую сетку.	
69.	Обучение игровым элементам через большую сетку.	
70.	Совершенствование элементов в волейболе и игровых элементов на большой сетке. Совершенствование элементов в волейболе	

### 11 КЛАСС

№ п/п	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ</b>	Уметь пробегать 60 м с

	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	низкого старта с максимальной скоростью
2.	<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</b> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
3.	<b>Стартовый разгон. Финиширование.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
4.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
5.	<b>Бег 60 м на результат</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге
6.	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</b> Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча
7.	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м
8.	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м
9.	<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
10.	<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
11.	<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
12.	<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).</b> Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
13.	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола.</b>	Уметь играть в

	<b>Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
14.	<b>Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
15.	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
16.	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
17.	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
18.	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
19.	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
20.	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
21.	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
22.	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,

	передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	применять в игре технические приемы
23.	<b>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
24.	<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
25.	<b>Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
26.	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
27.	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
28.	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
29.	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
30.	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
31.	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в



	игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
39.	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
40.	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
41.	<b>Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Основные правила проведения соревнований.</b>	Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.
42.	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b>	Уметь: выполнять четырехшажный ход.
43.	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	Уметь: выполнять четырехшажный ход.
44.	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	Уметь: выполнять четырехшажный ход.
45.	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	Уметь: выполнять четырехшажный ход.
46.	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.
47.	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.
48.	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.
49.	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.
50.	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	Уметь: выполнять преодоление контруклона.
51.	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	Уметь: выполнять преодоление контруклона.
52.	<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</b>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися

	<b>Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</b>	
53.	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке
54.	<b>Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.</b>	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок
55.	<b>Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</b>	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов
56.	<b>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</b>	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов
57.	<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</b>	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов
58.	<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</b>	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов
59.	<b>Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</b>	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов
60.	<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных</b>	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут



	<b>нагрузках.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
61.	<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
62.	<b>Бег по пересеченной местности</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
63.	<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).</b> Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
64.	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 2000 м
65.	<b>Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.).</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 2000 м
66.	<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку
67.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку
68.	<b>Бег 60 м на результат.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи

#### Учебно-методическое обеспечение

Учебно – методическая литература 1. Баскетбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.336с. 2. А.Б.Полетаева - Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера – П.: 2015

3. Линдберг, Александр Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / Александр Линдберг. - М.: Вектор, 2015. - 256 с 4. Е.Е. Ачкасов. Основы скандинавской ходьбы. Учебное пособие. 2018 5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова - . М.: 2014. 6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл. 7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с. 8. Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова «Начальная подготовка в спортивных танцах», УП 9. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000 10. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984 11. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с. 12. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. // Ю. И. Портнов. 13. Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25. 21. 14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с. 15. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. 16. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972 17. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993 18. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 19. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. 20. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с. 21. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392. 22. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с. 23. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000 24. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с

Электронные ресурсы: 25. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный. 26. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный. 27. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный. 28. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; 29. Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympictextbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympictextbook/tou25_blok.pdf) 30. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>