

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Старое Ермаково муниципального района
Камышлинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____/Р.И.Шайхутдинова/
«15» июня 2023 г.

Утверждено
приказом № 25 - од
от «15» июня 2023 г.

Директор
_____/Р.Х.Гимадиева/
(подпись)
(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочной деятельности Футбол для всех

Класс 5-8

Общее количество часов по учебному плану 136

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по
физической культуре
(наименование предмета)

Учебники: УМК Погадаева. Футбол для всех (5-8)

Автор: Погадаев Г. И.

Издательство, год. ДРОФА, корпорация «Российский учебник», 2022

Рассмотрена на заседании МО _____ ЕМЦ _____
(название методического объединения)
Протокол № 6 от «14_»_06_____ 2023 г.
Руководитель МО _____/Абдуллоева А.А./
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель программы:

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
- Привитие интереса к занятиям по футболу;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика курса

Занятия по программе «Футбол для всех» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку,

специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

III. Описание места курса в учебном плане.

Программа «Футбол для всех» для основного общего образования рассчитана на 4 года обучения (136 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

IV. Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса «Футбол для всех» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол для всех» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
 - задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол для всех» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

Что такое ловкость. Что такое ЧСС.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	знания о футболе	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	гигиена одежды и обуви для занятий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	развитие быстроты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность. **					
2.1	Технические действия в игре	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	игра вратаря	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	игра в футбол	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. **Знания о футболе. **					
1.1	Знания о футболе	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Подготовка мест для занятий футболом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		3			
**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. **					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Развитие быстроты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность. **					
2.1	Технические действия в игре	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	игра вратаря	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	игра в футбол	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	Знания о футболе	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Подготовка мест для занятий футболом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Развитие быстроты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность. **					
2.1	Технические действия в игре	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Игра вратаря	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Игра в футбол	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	Знания о футболе	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Организация и проведение соревнований по футболу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физическая подготовка					
1.1	Развитие силы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Развитие быстроты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность. **					
2.1	Технические действия в игре	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактические действия в игре	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Игра вратаря	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	игра в футбол	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол.	1	0	1	
2	История и эволюция игры в футбол.	1	0	1	
3	Гигиена одежды и обуви для занятий футболом.	1	0	1	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
6	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1	
7	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1	
8	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1	
9	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
10	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1	0	1	
11	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1	0	1	

12	Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1	0	1	
13	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
14	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	
15	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	
16	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	
17	Игра в футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
18	Обводка мячом ориентиров (конусов) с последующим ударом по воротам.	1	0	1	
19	Обводка мячом ориентиров (конусов) с последующим ударом по воротам.	1	0	1	
20	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1	0	1	
21	Игра в футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
22	Упражнения для развития силы.	1	0	1	
23	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
24	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
25	Упражнения для развития быстроты.	1	0	1	
26	Тактические действия в защите.	1	0	1	
27	Тактические действия в защите.	1	0	1	
28	Упражнения для развития ловкости.	1	0	1	
29	Тактика игры вратаря.	1	0	1	
30	Упражнения для развития выносливости.	1	0	1	

31	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
32	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
33	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
34	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол.	1	0	1	
2	История развития футбола в России.	1	0	1	
3	Подготовка мест для занятий футболом.	1	0	1	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
6	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
7	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
8	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
9	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
10	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	0	1	
11	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	0	1	
12	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	0	1	
13	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
14	Ведение мяча между стоек и	1	0	1	

	движущимися партнерами.				
15	Ведение мяча между стоек и движущимися партнерами.	1	0	1	
16	Ведение мяча между стоек и движущимися партнерами.	1	0	1	
17	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
18	Быстрый прорыв в парах с ударом по воротам.	1	0	1	
19	Быстрый прорыв в парах с ударом по воротам.	1	0	1	
20	Передачи мяча в парах с помехой одного соперника.	1	0	1	
21	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
22	Упражнения для развития силы.	1	0	1	
23	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
24	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
25	Упражнения для развития быстроты.	1	0	1	
26	Тактические действия в защите.	1	0	1	
27	Тактические действия в защите.	1	0	1	
28	Упражнения для развития ловкости.	1	0	1	
29	Тактика игры вратаря.	1	0	1	
30	Упражнения для развития выносливости.	1	0	1	
31	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
32	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
33	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
34	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	1	0	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	3	31	
-------------------------------------	----	---	----	--

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Судейство.	1	0	1	
2	Футбол в современной России.	1	0	1	
3	Подготовка мест для занятий футболом. Разметка площадки под различные упражнения.	1	0	1	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
6	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	
7	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	
8	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	
9	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
10	Удары по воротам с места с разных точек штрафной зоны.	1	0	1	
11	Удары по воротам с места с разных точек штрафной зоны.	1	0	1	

12	Удары по воротам с места с разных точек штрафной зоны.	1	0	1	
13	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
14	Ведение мяча различными способами с обводкой неравномерно стоящих предметов.	1	0	1	
15	Ведение мяча различными способами с обводкой неравномерно стоящих предметов.	1	0	1	
16	Ведение мяча преодолевая прессинг защитника.	1	0	1	
17	Игра в футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
18	Быстрый прорыв в парах с противодействием одного защитника.	1	0	1	
19	Быстрый прорыв в парах с противодействием одного защитника.	1	0	1	
20	Быстрый прорыв в парах с противодействием одного защитника.	1	0	1	
21	Игра в футбол по упрощенных правилам.	1	0	1	
22	Упражнения для развития силы.	1	0	1	
23	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	0	1	
24	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	0	1	
25	Упражнения для развития быстроты.	1	0	1	
26	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1	

27	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1	
28	Упражнения для развития ловкости.	1	0	1	
29	Тактика игры вратаря.	1	0	1	
30	Упражнения для развития выносливости.	1	0	1	
31	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
32	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
33	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
34	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Судейство.	1	0	1	
2	Знаменитые Российские и Советские футболисты.	1	0	1	
3	Организация и проведение соревнований по футболу.	1	0	1	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	1	0	
6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	
7	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	
8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	
9	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1	0	1	
10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
11	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1	0	1	

12	Остановка мяча различными способами (ранее изученными).	1	0	1	
13	Игра в мини-футбол по официальным правилам.	1	0	1	
14	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1	0	1	
15	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1	0	1	
16	Отбор мяча при единоборстве с соперником.	1	0	1	
17	Игра в футбол по официальным правилам.	1	0	1	
18	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1	0	1	
19	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1	0	1	
20	Быстрый прорыв в тройках со сменой позиций и ударом по воротам.	1	0	1	
21	Игра в футбол по официальным правилам.	1	0	1	
22	Упражнения для развития силы.	1	0	1	
23	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
24	Тактические действия в нападении.	1	0	1	
25	Упражнения для развития быстроты.	1	0	1	
26	Тактические действия в защите.	1	0	1	
27	Тактические действия в защите.	1	0	1	
28	Упражнения для развития ловкости.	1	0	1	

29	Тактика игры вратаря.	1	0	1	
30	Упражнения для развития выносливости.	1	0	1	
31	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
32	Игра вратаря (технические действия).	1	0	1	
33	Игра в футбол по официальным правилам.	1	0	1	
34	Игра в футбол по официальным правилам.	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 кл.: учебник. — М., 2019.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 7—8 кл.: учебник. — М., 2019.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 кл.: рабочая программа. —М., 2019.
- Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 кл.: методическое пособие. — М., 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>