

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности.

А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Профориентация» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля и направленности предполагаемой будущей профессии.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Профориентация»

Курс внеурочной деятельности «Профориентация» нацелен на помощь учащемуся:

- в освоении надпрофессиональных компетенций навыков общения, навыков работы в команде, навыков поведения в конфликтной ситуации, навыков сотрудничества, навыков принятия решения и ответственности. Эти навыки являются важными для любой профессии, владение ими позволит учащемуся в будущем реализовать себя как в профессиональной сфере, так и в личной жизни;
- в ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии;
- в формировании и развитии трёх компонентов готовности к профессиональному самоопределению: мотивационно личностного (смыслового), когнитивного (карьерная грамотность) и деятельностного;
- в планировании жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа;
- в поддержании мотивации учащегося к осуществлению трудовой деятельности. Это позволит ему видеть социальный характер любого труда, понимать естественность каждодневных усилий

как для повышения своего будущего профессионального уровня, так и для обычного труда в семье, во дворе своего дома.

Программа внеурочной деятельности «Профориентация» предназначена для учащихся 5-9 общеобразовательных классов, доработана, с учетом условий деятельности, учебно-материальной базы школы и потребностей учащихся. Она ориентирована на любого ученика, независимо от его уровня интеллектуального развития и способностей.

Программа курса рассчитана на 34 часов 1 раз в неделю, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-

классы, решения кейсов, встречи с представителями разных профессий, профессиональные пробы, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Форма занятий – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, экскурсии, встречи с людьми интересных профессий.

Планируемые результаты

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных

интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Профориентация»;

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятия своего региона.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

В сфере эстетического воспитания:

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание необходимости соблюдения правил безопасности

в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

В сфере трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность;

В сфере экологического воспитания:

- повышение уровня экологической культуры, осознание

глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

- активное неприятие действий, приносящих вред

окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе,

который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

В сфере понимания ценности научного познания:

- ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Профориентация», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональному признаку;

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

-

выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;

- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии

с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Профориентация»;

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения,

понимать значение социальных

знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой).

Ожидаемые результаты

реализация данной программы позволит:

- повысить мотивацию учащихся к самоопределению в выборе будущей профессии и сферы профессиональной деятельности;

- оказать психологическую поддержку и помощь учащимся в осознанном и ответственном выборе профиля обучения и будущей профессии;

- определиться с образом своего профессионального будущего и дальнейшего образовательного маршрута;

- обучить школьников основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

- сориентировать учащихся на реализацию собственных замыслов и личностных ресурсов в реальных социальных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Профориентация»

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности

«Профориентация»

Знакомство участников программы Игры и упражнения,

помогающие познакомиться. Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы. Понятие «профессия». О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии. Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь. Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей,

изобретателей, артистов Развилки

на профессиональном пути

Раздел 2. Универсальные навыки

Вербальная и невербальная коммуникация и их роль в

профессиональной жизни человека. Устная и письменная речь. Нужно ли профессионалу быть грамотным? Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие

Невербальные средства общения. Жесты, мимика, телодвижения как источник

информации о человеке (например, для потенциального работодателя) Влияние интонации на слушателя. Эффективная коммуникация. Что значит быть «активным слушателем»? Основные правила делового этикета Составление перечня профессий, для представителей которых навык коммуникации является приоритетным.

Раздел 3. Какой я?

Что мы наследуем от предков и что приобретаем в процессе развития. Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии. Игры, развивающие внимание, память, логику, абстрактное и критическое мышление. Правила командных игр. Профессии, требующие максимальной концентрации внимания.

Раздел 4. Образовательная траектория

Ошибки, которые мы совершаем в жизни. Причины ошибок Ошибка в выборе профессии и её последствия. Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии. Пути исправления ошибок. Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов. Построение траектории собственной жизни. Сегодняшние успехи и достижения Факторы, влияющие на успех в карьере Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города. Большая профориентационная игра как способ конструирования школьником собственного образовательного и профессионального маршрута. Этапы проведения игры. Цели и задачи игры

Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона

Обзор учреждений среднего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл, направления подготовки, бюджетные, внебюджетные и целевые места, возможности трудоустройства после окончания. Встреча с приглашённым в школу директором, преподавателем или студентом колледжа, куда часто поступают выпускники 9 класса

школы. Судьбы выпускников школы, окончивших колледжи региона

Экскурсия по территории колледжа, знакомство с условиями поступления и обучения в колледже, беседы, интервью.

Обзор учреждений высшего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности трудоустройства после окончания вуза. Встреча с представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы. Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы Поиск нужной информации на сайтах вузов

Раздел 6. Проба профессии

Первый профессиональный выбор школьника. Что и кто влияет на выбор дальнейшего образовательного и профессионального пути. Значение ОГЭ для будущей профессиональной карьеры «Примерка» профессий Профессиональная проба - что это такое.

Профессиональная проба «Интервью». Основные направления деятельности журналиста. Профессиональные качества и этика журналиста.

Профессиональная проба «Фотодизайн». Фотодизайн и взаимосвязь между здоровьем человека и растением. Цели и задачи фотодизайна.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модули	Количество часов по классам				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Введение в курс внеурочной деятельности «Моя будущая профессия»	5	3	2	2	2
Универсальные навыки	4	6	5	4	4
Какой я?	8	6	7	6	7
Образовательная траектория	5	4	7	8	7

Профессиональные возможности нашего региона	5	7	5	5	5
Проба профессии.	7	8	8	9	9
Всего	34	34	34	34	34

Поурочное планирование 5 класс

№ 1	Название раздела, тема	Кол-во часов	Дата занятия
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности			
1	«Знакомство с миром профессий» коррекционное занятие с элементами тренинга.	1	05.09.22-10.09.22
2	Психологический час «Все профессии важны!»	1	12.09.22-17.09.22
3	Беседа, «Какую профессию я бы выбрал?»	1	19.09.22-24.09.22
Раздел 2. Универсальные навыки			
4	Беседа «Ценностные ориентации» Тренинг «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»))»	2	26.09.22-08.10.22
5	Игра: «Все профессии важны, все профессии нужны»	1	10.10.22-15.10.22
6	Анкетирование «Мой профессиональный выбор»	1	17.10.22-22.10.22
7	Беседа «Что влияет на выбор профессии?»	2	24.10.22-29.10.22
8	Экскурсия в продовольственный и промышленный магазины	1	07.11.22-19.11.22
Раздел 3. Какой я?			
9	«Интересы и склонности в выборе профессии»	2	21.11.22-03.12.22
10	Тест «Профессиональный тип личности»	2	05.12.22-17.12.22
11	Конкурс рисунков «Моя будущая профессия»	1	19.12.22-24.12.22
12	Беседа «Мое будущее!»	1	26.12.22-30.12.22
Раздел 4. Образовательная траектория			
13	Викторина «По одежке встречают, по уму провожают»	1	09.01.23-14.01.23
14	Беседа «Что влияет на выбор профессии?»	1	16.01.23-21.01.23
15	Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!»	2	23.01.23-04.02.23
Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона			
16	«Профессии людей, работающие в нашей школе».	2	06.02.23-17.02.23
17	Трудовой кодекс гражданина РФ. Калейдоскоп профессий Алтайского края.	2	20.02.23-03.03.23

18	Промышленные, научные, сельскохозяйственные предприятия региона.	2	06.03.23-17.03.23
19	Исследование «Необычная творческая профессия»	1	20.03.23-25.03.23
Раздел 6. Проба профессии			
21	Беседа «Путь в профессию начинается в школе».	2	03.04.23-14.04.23
21	Урок финансовой грамотности	2	17.04.23-28.04.23
22	Исследование «Необычная творческая профессия»	1	01.05.23-05.05.23
23	Игра: «Все профессии важны, все профессии нужны»	1	08.05.23-19.05.23
21	Тренинг «Будь готов!»	1	22.05.23-30.05.23
	Итого:	34	

Поурочное планирование 6 класс

№	Название раздела, тема	Кол-во часов	Дата занятия
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности			
1	Презентация «Трудом славен человек»	1	05.09.22-10.09.22
2	Тренинг «Выбор жизненного пути».	1	12.09.22-17.09.22
3	Беседа «Классификация профессий»	1	19.09.22-24.09.22
Раздел 2. Универсальные навыки			
4	Анкетирование «Хорошо ли я себя знаю?» «Определение типа личности и темперамента с помощью методики Айзенка»	2	26.09.22-08.10.22
5	Беседа «Интересы и склонности в выборе профессии»	1	10.10.22-15.10.22
6	Практическая работа по осознанию своих личностных особенностей. «Карта интересов и склонностей. Психодиагностика»	1	17.10.22-22.10.22
7	Просмотр фильма «Человеческие возможности»	2	24.10.22-29.10.22
8	Беседа «Наша дорога в завтра»	1	07.11.22-19.11.22
Раздел 3. Какой я?			
9	Тест «Склонность к исполнительскому или творческому труду»	2	21.11.22-03.12.22
10	Викторина «Кем быть?»	2	05.12.22-17.12.22

11	Беседа «Имидж и этикет современного делового человека»	1	19.12.22-24.12.22
12	Игра «Выбери лишнее!»	1	26.12.22-30.12.22
Раздел 4. Образовательная траектория			
13	Беседа «Здоровье и выбор профессии»	1	09.01.23-14.01.23
14	Беседа «Труд и творчество – главный смысл жизни»	1	16.01.23-21.01.23
15	Проведение урока-игры на свежем воздухе «Человек среди людей»	2	23.01.23-04.02.23
Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона			
16	Выбираем профессию вместе.	2	06.02.23-17.02.23
17	Встречи с интересными людьми «Люди нашего города»	2	20.02.23-03.03.23
18	Промышленные, научные, сельскохозяйственные предприятия региона.	2	06.03.23-17.03.23
19	Презентация «Сведения об учебных заведениях нашего региона»	1	20.03.23-25.03.23
Раздел 6. Проба профессии			
21	Анкетирование «Профессиональное самоопределение»	2	03.04.23-14.04.23
21	Беседа «Ваше будущее - высокие технологии»	2	17.04.23-28.04.23
22	Профессиональная проба «Маркетолог».	1	01.05.23-05.05.23
23	Игровое упражнение «Вакансии»	1	08.05.23-19.05.23
21	Тренинги «Навыки общения и взаимодействия»	1	22.05.23-30.05.23
	Итого:	34	

Поурочное планирование 7 класс

№	Название раздела, тема	Кол-во часов	Дата занятия
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности			
1	«Учеба - твой главный труд».	1	05.09.22-10.09.22
2	Беседа «Труд в жизни человека».	1	12.09.22-17.09.22
3	Что важно для человека любой профессии	1	19.09.22-24.09.22
Раздел 2. Универсальные навыки			
4	Беседа «ССС» (самообслуживание самого себя)	2	26.09.22-08.10.22

5	«Познай своё «Я» «(кто я? какой я? самооценка)	1	10.10.22- 15.10.22
6	Беседа «Трудолюбие: что это значит?».	1	17.10.22- 22.10.22
7	Психологический час «Поговорим о жизненных ценностях».	2	24.10.22- 29.10.22
8	Беседа: “Все работы хороши, выбирай на вкус”	1	07.11.22- 19.11.22
Раздел 3. Какой я?			
9	«Темперамент и профессия»	2	21.11.22- 03.12.22
10		2	05.12.22- 17.12.22
11	Беседа медработника: «Профессия и здоровье»	1	19.12.22- 24.12.22
12	Мое личное пространство	1	26.12.22- 30.12.22
Раздел 4. Образовательная траектория			
13	Беседа «Выбери работу по душе»	1	09.01.23- 14.01.23
14	«Чувства и эмоции в карьере»	1	16.01.23- 21.01.23
15	“Клуб весёлых мастеров”	2	23.01.23- 04.02.23
Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона			
16	Виртуальная экскурсия в промышленные предприятия нашего региона.	2	06.02.23- 17.02.23
17	Беседа “Трудиться всегда, пригодиться”. Знакомство с профессиями: шофер, тракторист, овощевод	2	20.02.23- 03.03.23
18	Научные и сельскохозяйственные предприятия региона.	2	06.03.23- 17.03.23
19	Беседа «Из школы в жизнь»	1	20.03.23- 25.03.23
Раздел 6. Проба профессии			
21	Профорориентационные игра «Сам себе адвокат»	2	03.04.23- 14.04.23
21	Игра-соревнование “Дело мастера боится”	2	17.04.23- 28.04.23
22	Виртуальная экскурсия в ателье «Дом быта»: знакомство с профессией швея. (посещение школьной мастерской)	1	01.05.23- 05.05.23
23	«Хранитель культуры и добра». Знакомство с профессией, работой библиотекаря.	1	08.05.23- 19.05.23
21	Игра по профориентации "Что? Где? Когда?"	1	22.05.23- 30.05.23
	Итого:	34	

№ 1	Название раздела, тема	Кол-во часов	Дата занятия
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности			
1	Классный час «Учеба - твой главный труд».	1	05.09.22- 10.09.22
2	Беседа «Труд в жизни человека».	1	12.09.22- 17.09.22
3	Классный час "Какие профессии живут в моем доме?"	1	19.09.22- 24.09.22
Раздел 2. Универсальные навыки			
4	Беседа «Трудолюбие: что это значит?».	2	26.09.22- 08.10.22
5	Беседа "Трудовая родословная моей семьи"	1	10.10.22- 15.10.22
6	Тренинги "Как вести себя в конфликтных ситуациях"	1	17.10.22- 22.10.22
7	«Как правильно организовать свое рабочее место»	2	24.10.22- 29.10.22
8	«Право выбора профессии»	1	07.11.22- 19.11.22
Раздел 3. Какой я?			
9	Беседа «ССС» (самообслуживание самого себя)	2	21.11.22- 03.12.22
10	«Познай своё «Я» «(кто я? какой я? самооценка)	2	05.12.22- 17.12.22
11	«Мое любимое занятие в свободное время»	1	19.12.22- 24.12.22
12	Первый опыт самопрезентации.	1	26.12.22- 30.12.22
Раздел 4. Образовательная траектория			
13	Беседа «Выбери работу по душе»	1	09.01.23- 14.01.23
14	Беседа «В мире мнений»	1	16.01.23- 21.01.23
15	Беседа «От ученика до специалиста»;	2	23.01.23- 04.02.23
Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона			
16	Виртуальная экскурсия на предприятия сферы услуг нашего региона.	2	06.02.23- 17.02.23
17	Беседа «Трудиться всегда, пригодиться». Знакомство с профессиями: токарь, сварщик, кондитер.	2	20.02.23- 03.03.23
18	Агро –предприятия региона.	2	06.03.23- 17.03.23
19	Беседа «Из школы в жизнь»	1	20.03.23- 25.03.23
Раздел 6. Проба профессии			

21	Игровое упражнение «Вакансии»	2	03.04.23-14.04.23
21	«Как правильно организовать свое дело»	2	17.04.23-28.04.23
22	Беседа «Профессии героев России»	1	01.05.23-05.05.23
23	Знакомство с профессией финансиста	1	08.05.23-19.05.23
21	Беседа «От ученика до специалиста»	1	22.05.23-30.05.23
	Итого:	34	

Поурочное планирование 9 класс

№ 1	Название раздела, тема	Кол-во часов	Дата занятия
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности			
1	Беседа «Особенности профессионального самоопределения молодежи на современном этапе»	1	05.09.22-10.09.22
2	Мои сегодняшние профессиональные предпочтения	1	12.09.22-17.09.22
3	Беседа, «Ориентация в мире профессий – классификация профессий.»	1	19.09.22-24.09.22
Раздел 2. Универсальные навыки			
4	Исследование «Изменения личности в профессии»	2	26.09.22-08.10.22
5	Беседа «Мое призвание»	1	10.10.22-15.10.22
6	Беседа: «Здоровье и выбор профессии»	1	17.10.22-22.10.22
7	Деловая игра: «Перспектива успеха»	2	24.10.22-29.10.22
8	Беседа «Проблемы общения в трудовом коллективе»	1	07.11.22-19.11.22
Раздел 3. Какой я?			
9	Темперамент. Память. Внимание. Особенности мышления	2	21.11.22-03.12.22
10	Беседа «Приемы расположения к себе»	2	05.12.22-17.12.22
11	Беседа. Что значит «обязательность в работе»? «Ответственный человек»: какой он?	1	19.12.22-24.12.22
12	Первый опыт самопрезентации.	1	26.12.22-30.12.22
Раздел 4. Образовательная траектория			
13	Трудовой кодекс гражданина РФ	1	09.01.23-14.01.23

14	Резюме: структура и содержание.	1	16.01.23- 21.01.23
15	Самопрезентация. Правила поведения на собеседовании.	2	23.01.23- 04.02.23
Раздел 5. Профессиональные возможности нашего региона			
16	Учреждения среднего профессионального образования нашего регион.	2	06.02.23- 17.02.23
17	Учреждения высшего профессионального образования нашего региона.	2	20.02.23- 03.03.23
18	Экскурсия на предприятия района	2	06.03.23- 17.03.23
19	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.	1	20.03.23- 25.03.23
Раздел 6. Проба профессии			
21	«Где и как искать информацию о рынке труда и вакансиях.»	2	03.04.23- 14.04.23
21	Деловая игра: «Свой бизнес»	2	17.04.23- 28.04.23
22	Беседа «Психологические особенности публичного выступления»	1	01.05.23- 05.05.23
23	Беседа «Личный профессиональный план»	1	08.05.23- 19.05.23
21	Карта моей будущей жизни.	1	22.05.23- 30.05.23
	Итого:	34	

Список использованных источников и литературы

1.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ» (основное общее образование), Москва 2022 год.

2. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8 — 9 классов : учеб. пособие / Г. В. Резапкина. — М. : Образовательноиздательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012. — 112 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).

3. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2>.

4. <https://infourok.ru/>

5. <https://urok.1sept.ru/articles/581529>

