

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Конарская средняя общеобразовательная школа» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО Председатель ППК <i>Н.Н. Никитина</i> Протокол № <u>2</u> от « <u>06</u> » <u>09</u> 202 <u>3</u> г.	И	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Н.Н. Никитина</i> /Н.Н.Никитина/ « <u>06</u> » <u>09</u> 202 <u>3</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Н.В. Ильина</i> Н.В. Ильина Приказ № <u>126</u> « <u>06</u> » <u>сентября</u> 202 <u>3</u> г.
---	---	--	---

Рассмотрено и согласовано
с родителями «06» сентября 2023 г.

В.В. Рашипов
О.Б. Рашипова

Рабочая программа курса внеурочной деятельности (по направлениям)
(вариант 2 в соответствии с АООП обучающихся с у/о (интеллектуальными нарушениями и НОДА)
на уровень основного общего образования
для обучающейся 5 класса шестого года обучения

Составитель: Кудрявцева Галина Васильевна,
учитель

Конар
2023-2024 уч.год

Рабочая программа Курса внеурочной деятельности (по направлениям)

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- Приобретение школьниками социальных знаний (знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены);
- Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к окружающей природе
- Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия (приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания, самоорганизации и совместной деятельности со взрослыми).

Содержание учебного предмета

Направления

1. Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка 14 ч.
2. Духовно-нравственное направление. Разговоры о главном – 14 ч.
3. Социальное направление. Я познаю мир профессий – 14 ч.
4. Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог – 13 ч.
5. Общекультурное направление. Мы играем и поем – 13 ч.

№ п/п	Содержание
1	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Игра «Попади в цель». Кегли
2	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

3	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Какие профессии ты знаешь. Игра «Угадай профессию»
4	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Осень золотая. Признаки осени.
5	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Сюжетно-ролевая игра. «Магазин». Ситуация «Я покупатель. Выбор»
6	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Игра «Ходьба по кочкам»
7	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 8 сентября: Международный день распространения грамотности. Как хорошо уметь читать
8	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессии наших родителей. Д/игра «Семейный бюджет. Совместные покупки»
9	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Хлеб – всему голова. Как выращивают хлеб
10	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Сюжетно-ролевая игра. «Почта». Путешествие письма
11	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Игра «Фигурь»
12	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 4 октября: День защиты животных
13	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия воспитатель. Загадки про игрушки
14	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Злаки родного края. Д/игра «Горшочек каши»
15	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Сюжетно-ролевая игра. Семья. Обыгрывание роли мамы
16	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Витамины и их значение в жизни человека. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Игра «Карлики, великаны»
17	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 4 ноября: День народного единства
18	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия врач. Ролевая игра «В больнице»
19	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Удивительный лес. Дуб-победитель России
20	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие слухового внимания. Раз-два, начинай. Движения вместе с началом музыки
21	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Игра «Запрещенные движения»
22	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации
23	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия повар. Игра «Веселые поварята»
24	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. «Что было бы, если...». Хищники. Травоядные
25	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие слухового внимания. Стоп-стоп, прекращай. Движения вместе с окончанием музыки
26	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Профилактика простуды и гриппа. Спортивные игры с мячом.

27	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 9 декабря: День Героев Отечества
28	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия водитель. Ролевая игра «Водитель автобуса»
29	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Растения и животные леса в зимний период
30	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие слухового внимания. Веселый человечек. Составление движений под музыку
31	Спортивно-оздоровительное направление. Здравейка. Зимние игры «Снеговик, снеговик, ты такой хороший»
32	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 12 декабря: День Конституции Российской Федерации
33	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия дворник. Игра «Подбери инструменты дворнику»
34	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Красная книга Чувашии
35	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры-драматизации. Как муравьишка домой спешил. Обыгрывание роли муравьишки
36	Спортивно-оздоровительное направление. Здравейка. Продукты для здоровья. Игра «Кто как ходит»
37	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 25 января: День российского студенчества
38	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Профессия уборщица. Игра «Помоги школьной уборщице»
39	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Что такое снег. Опыты со снегом
40	Общекультурное направление. Мы играем и поем. . Игры-драматизации. Стрекоза и муравей. Обыгрывание роли стрекозы
41	Спортивно-оздоровительное направление. Здравейка. Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Игра «Три, тринадцать, тридцать три»
42	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 23 февраля: День защитника Отечества
43	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Работы в сельском хозяйстве
44	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Путешествие по глобусу. Вода - путешественница
45	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры-драматизации. Теремок. Обыгрывание ролей животных на выбор
46	Спортивно-оздоровительное направление. Здравейка. Органы зрения. Как сохранить и укрепить зрение. Игра «День, ночь»
47	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 8 марта: Международный женский день
48	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Рабочий завода. Какие работы могут выполнять мужчины
49	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. В гостях у жителей подводного царства. Аквариум – модель подводного царства
50	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Камешки. Складывание камешков в бутылку. Прикрепление прищепок к коробке
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Здравейка. Уроки безопасности.

	Если ты ушибся или порезался. Игра «где мы были не расскажем, а что делали покажем»
52	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
53	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Работница фабрики. Какую работу могут выполнять женщины
54	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Источники загрязнения воды. Что было бы, если бы не было воды
55	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Что изменилось. Называние недостающего предмета
56	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Похитители здоровья. Игры с метанием и ловлей мяча;
57	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 12 апреля: День космонавтики
58	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Кто тебя одевает. Игра «Одеваем куклу на прогулку»
59	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Тайна воздушного пузырька. Определение направления ветра. Игра «Откуда прилетел ветер»
60	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Ладонки. Массаж ладоней щеткой. Гладила мама-сжиха ежат
61	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Лесная аптека на службе человека. Игра «я знаю пять имён....»
62	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 9 мая: День Победы
63	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Все профессии важны. Игра «Профессия и место работы»
64	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог. Человек – верный сын природы. Правила поведения людей на природе
65	Общекультурное направление. Мы играем и поем. Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Щелчки. Поднимаем пальцы другой рукой и опускаем
66	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка. Веселые игры на улице. Игра «Жмурки».
67	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 24 мая: День славянской письменности и культуры
68	Социальное направление. Я познаю мир профессий. Какая профессия тебя заинтересовала

Цель:

создание условий для достижения обучающимися с НОДА необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей; формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни, развитие и стимуляция физической активности обучающихся, развитие двигательных способностей и мобильности, формирование негативного отношения к факторам, вредящим здоровью.

Задачи:

- 1) поддержка всех видов деятельности обучающихся в достижении планируемых личностных результатов освоения программы общего образования, развитии их жизненной компетенции;
- 2) развитие навыков общения и коммуникации с окружающими;
- 3) формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни в доступных для обучающихся с умственной отсталостью, с НОДА;
- 4) расширение представлений об окружающем мире, повышение познавательной

активности обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников;

5) развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде;

6) формирование культуры поведения.

Место предмета в учебном плане

На урок отводится 2 часа в неделю (68 часов в учебном году). Программа рассчитана на один учебный год.

Планируемые результаты на конец учебного года

Коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Развитие активности, самостоятельности в повседневной жизни.

Развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование направления	Наименование темы урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Игра «Попади в цель». Кегли	1	https://resh.edu.ru/subject/
2	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;	1	https://resh.edu.ru/subject/
3	Социальное направление. Я познаю мир профессий	. Какие профессии ты знаешь. Игра «Угадай профессию»	1	https://resh.edu.ru/subject/
4	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Юный эколог. Осень золотая. Признаки осени.	1	https://resh.edu.ru/subject/
5	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Сюжетно-ролевая игра. «Магазин». Ситуация «Я покупатель. Выбор»	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Игра «Ходьба по кочкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/
7	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	. Разговоры о главном. 8 сентября: Международный	1	https://resh.edu.ru/subject/

		день распространения грамотности. Как хорошо уметь читать		
8	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессии наших родителей. Д/ игра «Семейный бюджет. Совместные покупки»	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Хлеб – всему голова. Как выращивают хлеб	1	https://resh.edu.ru/subject/
10	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Сюжетно-ролевая игра. «Почта». Путешествие письма	1	https://resh.edu.ru/subject/
11	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Игра «Фигурь»	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 4 октября: День защиты животных	1	https://resh.edu.ru/subject/
13	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия воспитатель. Загадки про игрушки	1	https://resh.edu.ru/subject/
14	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Злаки родного края. Д/игра «Горшочек каши»	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Сюжетно-ролевая игра. Семья. Обыгрывание роли мамы	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	.Витамины и их значение в жизни человека Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Игра «Карлики, великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 4 ноября: День народного единства	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия врач. Ролевая игра «В больнице»	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Обще-интеллектуальное	Удивительный лес.	1	https://resh.edu.ru/subject/

	направление. Юный эколог	Дуб-победитель России		u/subject/
20	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие слухового внимания. Раз-два, начинай. Движения вместе с началом музыки	1	https://resh.edu.ru/subject/
21	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Игра «Запрещенные движения»	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия повар. Игра «Веселые поварята»	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	«Что было бы, если...». Хищники. Травоядные	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие слухового внимания. Стоп-стоп, прекращай. Движения вместе с окончанием музыки	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Профилактика простуды и гриппа. Спортивные игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/
27	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 9 декабря: День Героев Отечества	1	https://resh.edu.ru/subject/
28	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия водитель. Ролевая игра «Водитель автобуса»	1	https://resh.edu.ru/subject/
29	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Растения и животные леса в зимний период	1	https://resh.edu.ru/subject/
30	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие слухового внимания. Веселый человечек.	1	https://resh.edu.ru/subject/

		Составление движений под музыку		
31	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Зимние игры «Снеговик, снеговик, ты такой хороший»	1	https://resh.edu.ru/subject/
32	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 12 декабря: День Конституции Российской Федерации	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия дворник. Игра «Подбери инструменты дворнику»	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Красная книга Чувашии	1	https://resh.edu.ru/subject/
35	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры-драматизации. Как муравьишка домой спешил. Обыгрывание роли муравьишки	1	https://resh.edu.ru/subject/
36	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Продукты для здоровья. Игра «Кто как ходит»	1	https://resh.edu.ru/subject/
37	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 25 января: День российского студенчества	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Профессия уборщица. Игра «Помоги школьной уборщице»	1	https://resh.edu.ru/subject/
39	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Что такое снег. Опыты со снегом	1	https://resh.edu.ru/subject/
40	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры-драматизации. Стрекоза и муравей. Обыгрывание роли стрекозы	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Игра «Три, тринадцать, тридцать три»	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 23 февраля:	1	https://resh.edu.ru/subject/

	главном.	День защитника Отечества		
43	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Работы в сельском хозяйстве	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Путешествие по глобусу. Вода - путешественница	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры- драматизации. Теремок. Обыгрывание ролей животных на выбор	1	https://resh.edu.ru/subject/
46	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Органы зрения. Как сохранить и укрепить зрение. Игра «День, ночь»	1	https://resh.edu.ru/subject/
47	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 8 марта: Международный женский день	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Социальная деятельность. Я познаю мир профессий	Рабочий завода. Какие работы могут выполнять мужчины	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	В гостях у жителей подводного царства. Аквариум – модель подводного царства	1	https://resh.edu.ru/subject/
50	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Камешки. Складывание камешков в бутылку. Прикрепление прищепок к коробке	1	https://resh.edu.ru/subject/
51	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Уроки безопасности. Если ты ушибся или порезался. Игра «где мы были не расскажем, а что делали покажем»	1	https://resh.edu.ru/subject/
52	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном. 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией	1	https://resh.edu.ru/subject/
53	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Работница фабрики. Какую работу могут выполнять женщины	1	https://resh.edu.ru/subject/
54	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Источники загрязнения воды. Что было бы, если	1	https://resh.edu.ru/subject/

		бы не было воды		
55	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Что изменилось. Называние недостающего предмета	1	https://resh.edu.ru/subject/
56	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Похитители здоровья. Игры с метанием и ловлей мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/
57	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 12 апреля: День космонавтики	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Кто тебя одевает. Игра «Одеваем куклу на прогулку»	1	https://resh.edu.ru/subject/
59	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Тайна воздушного пузырька. Определение направления ветра. Игра «Откуда прилетел ветер»	1	https://resh.edu.ru/subject/
60	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Ладонки. Массаж ладоней щеткой. Гладила мама-ежиха ежат	1	https://resh.edu.ru/subject/
61	Спортивно-оздоровительное направление. Здоровейка.	Лесная аптека на службе человека. Игра «я знаю пять имён...»	1	https://resh.edu.ru/subject/
62	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 9 мая: День Победы	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Все профессии важны. Игра «Профессия и место работы»	1	https://resh.edu.ru/subject/
64	Обще-интеллектуальное направление. Юный эколог	Человек – верный сын природы. Правила поведения людей на природе	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	Общекультурное направление. Мы играем и поем	Игры на развитие внимания и мелкой моторики. Щелчки. Поднимаем пальцы другой рукой и опускаем	1	https://resh.edu.ru/subject/
66	Спортивно-оздоровительная	Веселые игры на	1	https://resh.edu.ru/subject/

	деятельность. Здоровейка.	улице. Игра «Жмурки».		u/subject/
67	Духовно нравственное направление. Разговоры о главном.	Разговоры о главном. 24 мая: День славянской письменности и культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/
68	Социальное направление. Я познаю мир профессий	Какая профессия тебя заинтересовала	1	https://resh.edu.ru/subject/