Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
руководитель МО
Г.Н. Крылова
Протокол № 01
от «29» августа 2023г

_____

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023г.

Костина Марина Михайловна

Подписан: Костина Марина Михайловна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=Ленинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1"" ЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ", СНИЛС=01454907742, ИНН=341500342135, E=mucbuo-buh@mail.ru, G=Марина Михайловна, SN=Костина, CN=Костина Марина Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-26 18:51:22
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 91
от«31» августа 2023г.

_____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре
для 4 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Карпова Антонина Ивановна,
учитель начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.*Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

— выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

— объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

— взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. **Знания о физической культуре**								
1.1.	**Из истории развития физической культуры в России**	0,5						
1.2.	**Из истории развития национальных видов спорта**	0,5						
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Самостоятельная физическая подготовка**	0,5						
2.2.	**Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**	0,5						
2.3.	**Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**	0,5						
2.4.	**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**	0,5						
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2						
3.2.	**Закаливание организма**	1						
Итого по разделу		3						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**	0,5						
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**	2,5						
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок**	2						
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине**	2						
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1						
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**	0,5						
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега**	2						
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**	13,5						
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**	3						

4.10.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой**	0						
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом**	0						
4.12.	*Модуль "Плавательная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне**	0						
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0						
4.14.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	0,5						
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки**	9,5						
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**	6						
4.17.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**	6						
4.18.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол**	2						
Итого по разделу		53						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	9						
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1				
2.	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.Оказание ПП на занятиях физической культурой	1				Контрольное испытание
3.	Высокий старт. Встречная эстафета.	1				
4.	Контрольный тест челночный бег 3х10 м.	1				Контрольное испытание
5.	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1				Контрольное испытание
6.	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1				
7.	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1				
8.	Метание малого мяча. ПИ «Кто дальше бросит?». Инструктаж по технике безопасности.	1				
9.	Метание малого мяча. ПИ «Кто дальше бросит?». Инструктаж по технике безопасности.	1				
10.	Равномерный бег (7 мин). Спортивная игра «Лапта»	1				
11.	Равномерный бег (8 мин). Спортивная игра «Лапта»	1				
12.	Равномерный бег (8 мин). Спортивная игра «Лапта»	1				
13.	Равномерный бег (9 мин). ПИ «Невод». Спортивная игра «Лапта»	1				
14.	Равномерный бег (9 мин). ПИ «Невод». Спортивная игра «Лапта»	1				
15.	Равномерный бег (9 мин). ПИ «Невод». Спортивная игра «Лапта»	1				
16.	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». Спортивная игра «Футбол»	1				
17.	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. Спортивная игра «Футбол»	1				Контрольное испытание
18.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1				Контрольное испытание
19.	Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок	1				

	назад.					
20.	Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.	1				
21.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост.	1				
22.	Строевые упражнения. Вис на перекладине.	1				
23.	Строевые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине.	1				Контрольное испытание
24.	Акробатические комбинации История развития видов спорта в России.	1				
25.	Опорный прыжок.	1				
26.	Опорный прыжок.	1				
27.	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы. Составление комплексов на укрепление мышц.	1				
28.	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.	1				
29.	Стрейчинговая гимнастика. Закаливание организма.	1				
30.	Прикладно-ориентированная физическая культура: сгибание –разгибание туловища в положении лежа	1				Контрольное испытание
31.	Прикладно-ориентированная физическая культура: наклон вперед.	1				Контрольное испытание
32.	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1				
33.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе». ПИ «Пионербол».	1				
34.	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста».	1				
35.	Передача мяча двумя руками снизу на месте. Встречные и линейные эстафеты.	1				
36.	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1				
37.	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1				
38.	Прикладно-ориентированная физическая культура: сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1				Контрольное испытание
39.	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1				

40.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1				
41.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Борьба за мяч».	1				
42.	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1				
43.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1				
44.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	1				
45.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				
46.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				
47.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1				
48.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
49.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1				
50.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1				
51.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1				
52.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1				
53.	ПИ «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».	1				
54.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1				
55.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
56.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
57.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе(8мин). Спортивная игра «Футбол»	1				

58.	Бег в равномерном темпе(9мин). Спортивная игра «Футбол»	1				
59.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе(9мин). Спортивная игра «Лапта»	1				
60.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе(10мин).). Спортивная игра «Лапта»	1				
61.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
62.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
63.	Метание малого мяча.	1				
64.	Метание малого мяча.	1				
65.	Высокий старт. Встречная эстафета.	1				
66.	Спринтерский бег. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1				Контрольное испытание
67.	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Вызов номеров»	1				Контрольное испытание
68.	Оценка годовой динамики физической подготовленности. Челночный бег 4х10	1				Контрольное испытание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ