

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 318
с углублённым изучением итальянского языка Фрунзенского района
Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ средней школы № 318
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждено
Приказом № 124 от
«30» августа 2024 г.
Директор школы №318
_____И.А.Кахиани

Дополнительная общеразвивающая
программа
«Художественная гимнастика»

Срок освоения – 1 год
Возраст обучающихся 7-13 лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Трофимова Ольга Анатольевна

Год разработки: 2024

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3 стр.
Учебный план	10 стр.
Календарный учебный график	12 стр.
Рабочая программа	14 стр.
Оценочные и методические материалы	35 стр.
Список литературы	41 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: Физкультурно - спортивная

Актуальность реализации:

В основу программы заложено духовно - нравственное и физическое воспитание учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами гимнастики.

Актуальность разработанной дополнительной общеразвивающей программы дошкольного и младшего школьного образования в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике диктуется следующими обстоятельствами:

- необходимостью ускоренного совершенствования образовательного пространства с целью оптимизации общекультурного, личностного и физического развития детей,
- создания условий для достижения успешности всеми учащимися.

У детей с раннего детства возникают отклонения в двигательной сфере.

Особенно четко они проявляются у учащихся школьного возраста, у которых наблюдаются недостатки в физическом развитии и двигательной подготовленности. Эти недостатки выражаются в нарушении осанки, точности и координации движений, слабом контроле и саморегуляции двигательных действий, в малой подвижности и низком уровне развития силы, быстроты, выносливости и гибкости.

В разработанной программе, предусматриваются занятия по коррекции недостатков физического развития и двигательной подготовленности, где определенная роль отводится занятиям гимнастикой. При этом можно отметить, что средства физической культуры широко используются в преодолении недостатков в двигательной сфере учащихся. Однако трудно переоценить роль гимнастики в коррекционно - воспитательной работе с учащимися.

Гимнастика может быть определена как система физических упражнений, построенная на основе связи движений с музыкой. Занятия гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют

на сердечно - сосудистую и дыхательную системы детей. В процессе занятий гимнастикой эффективно развиваются координация движений, быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах и физическая работоспособность.

А танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности, пластичности и ритмичности движений.

На занятиях гимнастикой широкое применение речевых упражнений и игр способствует развитию речи, выработке хорошей дикции, улучшению слуховой и двигательной памяти, обогащению словарного запаса учащегося.

Таким образом, занятия гимнастикой нацелены на формирование интереса к здоровому образу жизни, физическому развитию учащихся, подготовки к участию в соревнованиях.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для воспитанников 7-12 лет.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения:

Программа рассчитана не менее, чем на 88 занятий (4 часа в неделю) в течение учебного года.

Режим и место проведения занятий следующие:

- ✓ 1 час во вторник с 17-00 до 18-00 - практические занятия.
- ✓ 1 час среда с 17-00 до 18-00 - практические занятия.
- ✓ 1 час пятница с 17-00 до 18-00 - практические занятия.
- ✓ 1 час суббота 15-00 до 16-00 - практические занятия.

Программой предусмотрена **очная групповая форма обучения.**

Отличительные особенности программы:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

1. Социализация воспитанников, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.

2. Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
3. Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в воспитанниках чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.

Занятия по программе позволяют воспитанникам обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Общая характеристика курса

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы с учетом существующей в этой области литературы и с учетом качественно усложнившейся на данном этапе развития гимнастики. Программа имеет спортивную направленность и является дополнительной общеразвивающей по виду спорта художественная гимнастика.

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха воспитанников, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие их физических и моральных качеств, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенных в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

Ключевой задачей развития образовательной системы становится обеспечение развивающего потенциала новых федеральных требований к предпрофессиональным программам, разрабатываемым на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;

- существующим разрывом между системой физического воспитания на уровне дошкольного и начального общего образования и необходимостью

сохранения единства образовательного пространства в учреждении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, преемственности между этапами многолетней спортивной подготовки для гарантированного достижения высоких результатов спортивной подготовки, создания необходимых условий для формирования и совершенствования системы отбора наиболее способных учащихся как можно более ранней их мотивации к занятиям художественной гимнастикой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Цель программы:

Развитие индивидуальных физических качеств воспитанников средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- ✓ обучение основам гимнастики;
- ✓ овладение разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их.

2. Развивающие:

- ✓ содействие формированию грациозности;
- ✓ развитие пластики движения;
- ✓ развитие чувства ритма;
- ✓ способствовать нормальному росту и укреплению здоровья учащихся;
- ✓ развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ формирование эстетического вкуса, чувство гармонии знаний;

2. Воспитательные:

- ✓ формирование потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ воспитание хороших манер поведения;
- ✓ развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащихся.
- ✓ формирование жизненно важных гигиенических навыков.
- ✓ воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- ✓ воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.

Планируемые результаты освоения:

1. Личностные:

- ✓ Воспитанники будут готовы к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ Воспитанники будут компетентны в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ Воспитанники будут проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- ✓ Воспитанники будут готовы вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ У воспитанников сформируется понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ У воспитанников будет развито эстетическое сознание через освоение творческой деятельности эстетического характера.

2. Предметные:

- ✓ Воспитанники будут уметь контролировать свое самочувствие;
- ✓ Воспитанники будут уметь выполнять движения под музыку;
- ✓ Получив практическую подготовку в кружке «Художественная

гимнастика», воспитанникам легче будет адаптироваться в дальнейшем в социокультурной среде, а желающим в дальнейшем получить профессию;

3. Метапредметные:

При освоении дополнительной общеразвивающей программы воспитанники:

- ✓ усовершенствуют навыки работы с информацией и пополняют их;
- ✓ смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию;
- ✓ приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной и внеурочной деятельности;
- ✓ будут самостоятельно определять цели познавательной деятельности, ставить и формулировать новые задачи;
- ✓ будут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- ✓ будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ смогут оценивать оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения.
- ✓ будут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора своей деятельности;
- ✓ будут уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.
- ✓ овладеют навыками смыслового чтения;
- ✓ будут мотивированы к овладению культурой активного использования различных поисковых систем;
- ✓ овладеют навыками организации сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; работы индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; смогут формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- ✓ смогут осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; будут владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- ✓ смогут развить компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Обучение проводится в группах по 10-15 учащихся.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программа рассчитана не менее **88 учебных часов** (4 раза в неделю)
по 1 часу (60 минут).

Режим и место проведения занятий следующие:

- ✓ вторник с 17.00-18.00
- ✓ среда с 17.00-18.00
- ✓ пятница с 17.00 - 18.00
- ✓ суббота с 15.00 – 16.00

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Участие:

в конкурсах;
в фестивалях;
в концертах;
в праздниках.

Условия набора и формирования групп

В группе принимаются учащиеся в заявительном порядке, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Формой организации и проведения занятий являются коллективные занятия:

- + мастер - классы;
- + открытые занятия;
- + текущие репетиции;
- + генеральная репетиция.

Материально-техническое оснащение:

- физкультурный зал – 1
- гимнастические снаряды – от количества детей
- мультимедиа проектор – 1
- МП-3 магнитофон - 1
- Гимнастические скамейки - 4 шт
- Гимнастические маты - 10 шт
- Гимнастическая стенка 20 пролетов

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а так же технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

В конце изучения каждой темы, проводятся контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты). После прохождения необходимых тестов, гимнасты допускаются к соревнованиям. После первого года обучения – по новичкам (районные турниры), после успешного выступления на этих стартах, гимнасты получают допуск к межмуниципальным и городским отборочным стартам.

Эффективная реализация программы требует также **кадрового обеспечения**: педагогу необходимо иметь навыки работы с гимнастическими снарядами, компьютером, знать психологические особенности учащихся 7-12 летнего возраста.

В курсе предполагается как практическая, так и теоретическая части.

В **теоретической части** курса дается представление о спорте, как в целом, так и в России, об истории художественной гимнастики, о строении и функциях организма, основах композиций и об особенностях соревнований.

В **практической части** курса идёт непосредственная работа над образами, постановка упражнений, тренировочная работа с мышцами, изучение технологии гимнастических упражнений, соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале. Основы гигиены.	2	1	1	
2.	Общеразвивающие упражнения на середине. Растяжка.	9	1	8	контрольно-тестовые испытания
3.	Основы хореографической подготовки	8	1	7	контрольно-тестовые испытания
4.	Упражнения для плечевого пояса	2	0	2	контрольно-тестовые испытания
5.	Упражнения на гибкость	3	0	3	контрольно-тестовые испытания
6.	Базовые технические упражнения. Основы техники.	6	1	5	контрольно-тестовые испытания
7.	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.	10	1	9	контрольно-тестовые испытания

	Акробатика и полуакробатика				
8.	Волны и взмахи О.Ф.П.	4	1	3	Контрольно-тестовые испытания
9.	Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	5	1	4	Творческое выступление
10.	Упражнение с предметами Общеразвиваю щие упражнения на середине	6	1	5	Контрольно-тестовые испытания
11.	Упражнения с лентой и скакалкой Ритмические и танцевальные задания	14	1	13	Контрольно-тестовые испытания
12.	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	7	1	6	Творческое выступление
13.	Базовые технические упражнения Ритмические и танцевальные задания	8	1	7	контрольно-тестовые испытания
14.	Вспомогательн ые упражнения Силовая подготовка	4	0	4	контрольно-тестовые испытания
15.	Упражнения на гибкость Общеразвиваю щие упражнения	5	2	3	Участие в показательных выступлениях
16.	Игры и игровые упражнения	2	0	2	Итоговое зачетное занятие в конце учебного года
17.	Контрольные тесты	2	0	2	контрольно-тестовые испытания

18.	Элементарные правила соревнований Базовая техническая подготовка	7	1	6	Соревнования
-----	---	---	---	---	--------------

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	18 ноября	31 мая	25	не менее 88 занятий	4 раза в неделю: ✓ вт. с 17.00 до 18.00 ✓ ср. с 17.00 до 18.00 ✓ пт. с 17.00 до 18.00 ✓ сб. с 15.00 до 16.00

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В **теоретической части** курса дается представление о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Строение и функции организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Строение и функции организма человека. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Основы музыкальной грамоты. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций». Режим, питание и гигиена гимнасток. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Психологическая подготовка гимнасток.

В **практической части** курса идет непосредственная работа над упражнениями художественной гимнастики.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В «ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ»

Теория: Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

Практические занятия: Вводные развивающие упражнения: упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ. РАСТЯЖКА.

Теория: Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских и карельских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Практические занятия: Во время занятий даются упражнения на укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся. Формирование осанки и гимнастического стиля. Усваиваются виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Ведется растяжка всех мышц тела.

РАЗДЕЛ 3 ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Практические занятия: Изучение хореографических упражнений (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, РОН де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

РАЗДЕЛ 4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Практические занятия: Проводятся различные упражнения с вращением обруча, наклонами, приседаниями.

РАЗДЕЛ 5 УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Практические занятия: Проводятся общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»)

РАЗДЕЛ 6 БАЗОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория: Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Практические занятия: Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесия, акробатические упражнения.

РАЗДЕЛ 7 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ. РИТМИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ. АКРОБАТИКА И ПОЛУАКРОБАТИКА.

Теория: Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Практические занятия: занятия направлены на воспроизведение и характер музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой ноге, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, равновесия на коленях. Для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные. Акробатические элементы: стойки на лопатках, на груди, на руках, кувырок назад, кувырок боком, перевороты вперед, назад, боком.

РАЗДЕЛ 8 ВОЛНЫ И ВЗМАХИ О.Ф.П.

Теория: Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие: об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Практические занятия: Работа над практическими занятиями Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад.

РАЗДЕЛ 9 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ И ПОХОДКИ. РИТМИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.

Теория: Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению» упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Практические занятия: общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»). Специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий). Танцевальные шаги, соединения и комбинации. Музыкальные игры, музыкально-двигательные задания.

РАЗДЕЛ 10 УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ.

Теория: Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Практические занятия: На протяжении всех занятий проводится специальная техническая подготовка.

1.Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный,

приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.

2.Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

3.Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

4.Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, б) из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

Вращения (повороты)с переступанием, скрестные, одноименные от 180, разноименные от 180. Знакомство с гимнастическими предметами. Импровизация с гимнастическими предметами.

РАЗДЕЛ 11 УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ И СКАКАЛКОЙ. РИТМИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ.

Теория: Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

Практические занятия: Упражнения со скакалкой: качание, махи: двумя руками; одной рукой. Круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое; скакалка сложена вчетверо; один конец скакалки в одной руке, а середина – в ругой. Вращение скакалкой - вперед и назад; скрестно вперед и назад; вращение: двойное вперед и назад; вувалеобразное. Броски и ловля: одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой); одной рукой прямую скакалку; одной ногой прямую скакалку; двумя руками из основного хвата; обвивание и развивание вокруг тела «эшаппе» скакалки. Передача скакалки около отдельных частей тела, мельницы: в лицевой плоскости; поперечная; горизонтальная. Завязывание и развязывание различных узлов: на трудности тела; без трудности тела. Работа скакалкой: держа за один узел; держа за середину.

Упражнения с лентой. Способы удержания палочки: локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой. Змейки, спиральки, восьмерки, средние круги, большие круги,

броски бумерангом, проход через ленту, прокаты палочки, рисунки на трудности тела.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис. Упражнения у хореографической палки: I позиция ног, II позиция, V позиция; деми-плиэ (demi u grand plie); батман-тандю (battement tendu); жэтэ (battement jete); ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre); батман-фондю (battement fondu); адажио (adagio); гранд батман жэтэ (grand battement jete).

РАЗДЕЛ 12 УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Теория: Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов

Практические занятия: Упражнения с обручем: махи, круги, покачивания, вращения, перекаты по полу, телу, броски и ловли, вертушки одной/двумя руками, передачи в различных положениях.

РАЗДЕЛ 13 БАЗОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РИТМИЧЕСКИЕ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Теория: Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще--подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Практические занятия: Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесия, акробатические упражнения.

Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»). Специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий). Танцевальные шаги, соединения и комбинации. Музыкальные игры, музыкально-двигательные задания.

РАЗДЕЛ 14 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Практические занятия: Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие, равновесия на коленях.

Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, б) выпрямившись с поворотом от 45 до 360, г) из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми.

РАЗДЕЛ 15 УПРАЖНЕНИЕ НА ГИБКОСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практические занятия: Проводятся общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»)

Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.

2.Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

3.Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.

4.Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, б) из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

Вращения (повороты)с переступанием, скрестные, одноименные от 180, разноименные от 180. Знакомство с гимнастическими предметами. Импровизация с гимнастическими предметами.

РАЗДЕЛ 16 ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Практические занятия: Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, музыкально-двигательные задания, танцы, классический экзерсис.

РАЗДЕЛ 17 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Практические занятия: Учащиеся на протяжении занятий сдают нормативы.

РАЗДЕЛ 18 ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория: Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Практические занятия: В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Учащиеся готовятся к соревнованиям, работая над всеми техниками пройденными в течение года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	ВСЕГО ЧАСОВ	ИЗ НИХ		ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
			ТЕОРЕТИЧЕ СКИХ	ПРАКТИЧЕ СКИХ	
1	<u>Блок 1. Введение в «Художественную гимнастику»</u>	2	1	1	
1.1	Вводное занятие Физическая культура и спорт в России	1	1	0	

1.2	Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале.	1	0	1	
2	<u>Блок 2.</u> <i>Общеразвивающие упражнения на середине. Растяжка.</i>	9	1	8	
2.1	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	1	0	
2.2	Общеразвивающие упражнения на середине.	1	0	1	
2.3	Общеразвивающие упражнения на середине.	1	0	1	
2.4	Растяжка	1	0	1	
2.5	Растяжка	1	0	1	
2.6	Растяжка	1	0	1	
2.7	Растяжка	1	0	1	
2.8	Растяжка	1	0	1	
2.9	Растяжка	1	0	1	контрольно- тестовые испытания
3	<u>Блок 3.</u> <i>Основы хореографической подготовки</i>	8	1	7	

3.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	
3.2	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.3	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.4	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.5	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.6	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.7	Основы хореографической подготовки	1	0	1	
3.8	Основы хореографической подготовки	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
4	<u>Блок 4</u> <i>Упражнения для плечевого пояса</i>	2	0	2	
4.1	Упражнения для плечевого пояса	1	0	1	
4.2	Упражнения для плечевого пояса	1	0	1	контрольно-тестовые испытания

5	<u>Блок 5</u> <i>Упражнения на гибкость</i>	3	0	3	
5.1	Упражнения на гибкость	1	0	1	
5.2	Упражнения на гибкость	1	0	1	
5.3	Упражнения на гибкость	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
6	<u>Блок 6</u> <i>Базовые технические упражнения</i>	6	1	5	
6.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	
6.2	Базовые технические упражнения.	1	0	1	
6.3	Базовые технические упражнения.	1	0	1	
6.4	Базовые технические упражнения.	1	0	1	
6.5	Базовые технические упражнения.	1	0	1	
6.6	Базовые технические упражнения.	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
7	<u>Блок 7</u> <i>Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.</i>	10	2	8	

	Акробатика и полуакробатика				
7.1	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	1	1	0	
7.2	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.	1	0	1	
7.3	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.	1	0	1	
7.4	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.	1	0	1	
7.5	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания.	1	0	1	
7.6	Акробатика и полуакробатика	1	0	1	
7.7	Акробатика и полуакробатика	1	0	1	
7.8	Акробатика и полуакробатика	1	0	1	
7.9	Акробатика и полуакробатика	1	0	1	
7.10	Акробатика и полуакробатика	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
8	<u>Блок 8</u> Волны и взмахи О.Ф.П.	4	1	3	

8.1	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	0	
8.2	Волны и взмахи О.Ф.П.	1	0	1	
8.3	Волны и взмахи О.Ф.П.	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
8.4	Волны и взмахи О.Ф.П.	1	0	1	
9	<u>Блок 9</u> <i>Упражнения для осанки и походки</i> <i>Ритмические и танцевальные задания</i>	5	1	4	
9.1	Психологическая подготовка гимнасток	1	1	0	
9.2	Упражнения для осанки и походки	1	0	1	
9.3	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
9.4	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
9.5	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	Творческое выступление
10	<u>Блок 10</u> <i>Упражнение с предметами</i> <i>Общеразвивающие упражнения на середине</i>	6	1	5	
10.1	Основы музыкальной грамоты	1	1	0	

10.2	Упражнение с предметами	1	0	1	
10.3	Упражнение с предметами	1	0	1	
10.4	Упражнение с предметами	1	0	1	
10.5	Общеразвивающие упражнения на середине	1	0	1	
10.6	Общеразвивающие упражнения на середине	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
11.	<u>Блок 11</u> <i>Упражнения с лентой и скакалкой.</i>	14	1	13	
11.1	Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»	1	1	0	
11.2	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.3	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.4	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.5	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.6	Упражнения с лентой	1	0	1	
11.7	Упражнения с лентой	1	0	1	
11.8	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.9	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	
11.10	Упражнения с лентой и скакалкой.	1	0	1	
11.11	Упражнения с лентой и скакалкой.	1	0	1	
11.12	Упражнения с лентой и скакалкой.	1	0	1	

11.13	Упражнения с лентой и скакалкой.	1	0	1	
11.14	Упражнения со скакалкой	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
12	<u>Блок 12</u> <i>Упражнение с обручем</i> <i>Упражнения с предметами</i>	7	1	6	
12.1	Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»	1	1	0	
12.2	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	
12.3	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	
12.4	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	
12.5	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	
12.6	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	
12.7	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	1	0	1	Творческое выступление
13	<u>Блок 13</u> <i>Базовые технические упражнения.</i> <i>Ритмические и танцевальные задания</i>	8	1	7	
13.1	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	1	1	0	

13.2	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.3	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.4	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.5	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.6	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.7	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	
13.8	Ритмические и танцевальные задания	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
14	<u>Блок 14</u> <i>Вспомогательные упражнения</i> <i>Силовая подготовка</i>	4	0	4	
14.1	Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1	0	1	
14.2	Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1	0	1	
14.3	Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1	0	1	
14.4	Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
15	<u>Блок 15</u> <u>РЕЗЕРВ</u> <i>Упражнения на гибкость</i> <i>Общеразвивающие упражнения.</i>	5	2	3	

15.1	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	2	0	
		88	13	75	
15.2	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	0	1	
15.3	Упражнения на гибкость	1	0	1	
15.4	Упражнения на гибкость	1	0	1	
15.5	Общеразвивающие упражнения	1	0	1	Участие в показательных выступлениях
16	<u>Блок 16</u>				
	<u>РЕЗЕРВ</u> <i>Игры и игровые упражнения</i>	2	0	2	
16.1	Игры и игровые упражнения	1	0	1	
16.2	Игры и игровые упражнения	1	0	1	Итоговое зачетное занятие в конце учебного года
16.4	Игры и игровые упражнения	1	0	1	
17	<u>Блок 17</u>				
	<u>РЕЗЕРВ</u> <i>Контрольные тесты</i>	2	0	2	
17.1	Контрольные тесты	1	0	1	
17.2	Контрольные тесты	1	0	1	контрольно-тестовые испытания
18	<u>Блок 18</u>				
	<u>РЕЗЕРВ</u>	7	1	6	

	<i>Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка</i>				
18.1	Правила судейства, организация и проведение соревнований	1	1	0	
18.2	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	
18.3	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	
18.4	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	
18.5	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	
18.6	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	
18.9	Элементарные правила соревнований. Базовая техническая подготовка	1	0	1	Соревнования
	Итого	104	15	89	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии, используемые для реализации программы:

- 1) Информационно-познавательные (инструктаж по технике безопасности, эвристическая и информационная беседа, демонстрационный метод –

- демонстрация сайтов, презентаций, показательных выступлений)
- 2) Практические (репродуктивный метод – выполнение заданий по заданному алгоритму)
 - 3) Творческие (создание собственного стиля и техники)
 - 4) Личностно-ориентированные технологии
 - 5) Диагностические (анализ творческих работ своих и учащихся)

Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).
4. <http://petrozavodsk.kartasporta.ru/>
5. <http://lifeglobe.net/>
6. <http://gymnastnsk.ru/>

Система контроля результативности обучения:

Оценка результатов освоения каждого блока программы подразумевает прохождение различных форм контроля:

№ п/п	Название раздела, темы	Формы контроля
-------	------------------------	----------------

1.	Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале. Основы гигиены.	
2.	Общеразвивающие упражнения на середине. Растяжка.	контрольно-тестовые испытания
3.	Основы хореографической подготовки	контрольно-тестовые испытания
4.	Упражнения для плечевого пояса	контрольно-тестовые испытания
5.	Упражнения на гибкость	контрольно-тестовые испытания
6.	Базовые технические упражнения. Основы техники.	контрольно-тестовые испытания
7.	Танцевальные шаги. Ритмические и танцевальные задания. Акробатика и полуакробатика	контрольно-тестовые испытания
8.	Волны и взмахи О.Ф.П.	контрольно-тестовые испытания
9.	Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	Творческое выступление
10.	Упражнение с предметами Общеразвивающие упражнения на середине	контрольно-тестовые испытания

11.	Упражнения с лентой и скакалкой Ритмические и танцевальные задания	контрольно-тестовые испытания
12.	Упражнение с обручем Упражнения с предметами	Творческое выступление
13.	Базовые технические упражнения Ритмические и танцевальные задания	контрольно-тестовые испытания
14.	Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	контрольно-тестовые испытания
15.	Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения	Участие в показательных выступлениях
16.	Игры и игровые упражнения	Итоговое зачетное занятие в конце учебного года
17.	Контрольные тесты	контрольно-тестовые испытания
18.	Элементарные правила соревнований Базовая техническая подготовка	Соревнования

Критерии результативности:

- ✓ Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- ✓ Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- ✓ Развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
- ✓ Техническая подготовка по видам многоборья — освоение

подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

- ✓ Хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
- ✓ Музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
- ✓ Интерес и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- ✓ Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.
- ✓ Сформированность художественного вкуса;
- ✓ Сформированность общей культуры работы в коллективе;
- ✓ Сформированность нравственной культуры участников творческого коллектива, степень доброжелательного, уважительного отношения друг к другу;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Участие в районных и городских соревнованиях и наличие призеров и победителей в данных мероприятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.
2. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
4. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
5. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
6. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
7. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
8. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, «Стретчинг подвижность гибкость
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
10. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение, 1986.
11. Т. Нестерюк, Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.

12. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 - 320с.
15. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
16. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
17. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739280

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025