

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 21 «ЭРУДИТ»

Принята на заседании
педагогического Совета

от «31» августа 2023 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦДО
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»

А.В. Высоцкая
А.В. Высоцкая
«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):
Бочкарёва Евгения Александровна,
педагог хореографии.

г. Полевской.
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Методическое обеспечение и материально-техническая база программы
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях
7. Список использованной литературы

Пояснительная записка

Программа «Оздоровительная гимнастика» носит **физкультурно спортивную направленность.**

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимание уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения,

направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Нормативно-правовая база программы. Программа составлена в соответствии с ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Конституцией Российской Федерации, Конвенцией ООН о правах ребенка, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 70 часов в год (2 занятия в неделю по 1 академическому часу).

Допускается реализация программы с применением дистанционных технологий в особых случаях по распоряжению вышестоящих органов.

Для реализации программы в дистанционном режиме создана группа в социальной сети в контакте. Ссылки на группу имеются на официальном сайте учреждения и в информационной системе Навигатор.

Цель программы: содействие общей физической подготовке обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- улучшение функционального состояния организма: формирование правильной осанки, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- развитие самоконтроля и дисциплины.

Форма и режим занятий. Срок реализации программы 9 месяцев, обучающиеся в возрасте 7-9 лет, наполняемость группы 30 человек.

Форма занятий: программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная –

выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка.

В случае перехода на дистанционную форму обучения все занятия проводятся с помощью создания группы в социальной сети ВК, Вайбер, посредством видеоуроков, различных наглядных материалов, статей. В группе обучающиеся получают задания для самостоятельного выполнения и выкладывают свои отчеты о проделанной работе.

Занятия проводятся согласно расписанию.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Планируемые результаты. В результате освоения программы «Оздоровительной гимнастики» обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений,
- иметь представление об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,
- владеть необходимой терминологией
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий, применяя навыки самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении упражнений.
- для предупреждения травматизма, обучающиеся должны знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Оценка результатов. Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних

обучающихся с результатами других. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий,
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем,
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Контроль за усвоением обучающимися образовательной программы осуществляется посредством выполнения контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных праздниках как внутри детского объединения, так и между детскими объединениями ДДТ. Отслеживается интерес обучающихся и родителей к мероприятиям, проводимым в ДДТ. Проводится мониторинг поступления обучающихся в спортивные школы и профессиональные спортивные секции.

Контрольные тесты:

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40)

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1);

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3);

Кувырки вперед – качество выполнения;

Кувырок назад – качество выполнения;

Мост из положения лежа – качество выполнения;

Мост из положения стоя - качество выполнения;

Стойки на лопатках – качество выполнения;

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения; Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний)

1.1 Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой.

Краткая история физической культуры.

1.2. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем.

Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим.

Влияние питания на здоровье человека.

Этические нормы - нормы поведения до, во время и после занятий; взаимоотношения с педагогом и другими детьми, помощь начинающим и отстающим; основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Взаимосвязь гигиенических и этических норм, как основа безопасности на занятиях. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

1.3. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой при работе на снарядах, с предметами и без.

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения и комбинации. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками, с изменением темпа и направления движения, с утяжелениями и сопротивлением.

2.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте и в движении в различных исходных положениях(и.п.), с предметами и без, с утяжелениями и без.

2.3 Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без.

2.4. Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

Раздел 3. Оздоровительная гимнастика.

3.1. Упражнения для развития силы.

Поднимание и удержание ног под углом 45* в положении сидя с опорой руками сзади, отжимания, подъем туловища из положения лежа, упражнения с утяжелениями.

3.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте, через скакалку, через обруч, прыжки в длину. Прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, скрестно, с продвижением вперед и на месте.

3.3. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание отрезков, выполнение упражнений на время, смена направления в беге, смена темпа движения, челночный бег.

3.4. Упражнения для развития выносливости.

Комплекс упражнений по кругу на время.

Раздел 4. Профилактические комплексы упражнений.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушений осанки.

Раздел 5. Основы акробатики.

Группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Раздел 6. Растяжка (Упражнения на гибкость)

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, упражнения на растягивание на месте, в движении, у опоры, в различных и.п.

Раздел 7. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнения на развитие равновесия и баланса: стойки на полупальцах, на одной ноге, на двух ногах, ласточка, ходьба по линии, с предметами на голове, упражнения с закрытыми глазами, вращения вокруг своей оси.

Раздел 8. Контрольные испытания.

8.1. Контрольные тесты по физической подготовке:

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40)

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1);

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3); Кувырки вперед – качество выполнения;

Кувырок назад – качество выполнения; Мост из положения лежа – качество выполнения; Мост из положения стоя - качество выполнения; Стойки на лопатках – качество выполнения; Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения; Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

Раздел 9. Спортивно-игровая деятельность

9.1. Подвижные игры.

9.2. Соревнование «Веселые старты».

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Количество часов
Теоретические занятия. Всего часов	2
Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.	1
Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами.	1
Практические занятия. Всего часов	57
Общая физическая подготовка	7
Оздоровительная гимнастика	10
Профилактические комплексы упражнений	10
Основы акробатики	10
Растяжка (упражнения на гибкость)	10

Упражнения на развитие равновесия	10
Контрольные занятия. Всего часов	6
Контрольные тесты	6
Спортивно-игровая деятельность	10
Подвижные игры	6
Соревнование «Веселые старты»	4
Всего часов	70

Календарный учебный график на год

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами.	Текущий контроль
2	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
3	Контрольное занятие	1	Контрольные тесты	Сдача нормативов
4	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
5	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
6	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
7	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
8	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Текущий контроль
9	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
10	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

11	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
12	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
13	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
14	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
15	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
16	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
17	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
18	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Основы акробатики	Текущий контроль

19	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
20	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
21	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
22	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
23	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
24	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
25	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

26	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
27	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
28	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
29	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
30	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	Текущий контроль
31	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
32	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
33	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
34	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
35	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
36	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
37	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
38	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
39	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
40	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

41	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
42	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
43	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
44	Контрольное занятие	1	Соревнование «Веселые старты»	Соревнование
45	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
46	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
47	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
48	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Общая физическая подготовка.	Текущий контроль
49	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
50	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
51	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
52	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
53	Контрольное занятие	1	Контрольные тесты	Сдача нормативов
54	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
55	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

56	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
57	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
58	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
59	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
60	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
61	Контрольное занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
62	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль

63	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	Текущий контроль
64	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
65	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	Текущий контроль
66	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	Текущий контроль
67	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль
68	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
69	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	Текущий контроль
70	Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

	ИТОГО	70		
--	-------	----	--	--

Методическое обеспечение и материально-техническая база программы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале, при хороших погодных условиях возможно проведение занятия на улице. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности. На занятия допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Для успешного овладения программой необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, гантели, обручи, рулетка; личный инвентарь обучающихся: мяч диаметром 15-20 см, скакалка текстильная, утяжелители массой 300500 грамм, коврик гимнастический, компьютер (на случай дистанционной формы обучения).

Меры предупреждения травматизма на занятиях

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. Обучающиеся должны входить в зал только с разрешения педагога. На занятия оздоровительной гимнастикой обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде и спортивной обуви, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии оздоровительной гимнастикой и строгом их исполнении. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр, отнесенные к основной медицинской группе здоровья и получившие допуск врача.

Список использованной литературы.

1. Стратегия развития физической культуры и спорта №1101-Р от 07.08.2009г.
2. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. 2011.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2008.
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: Корона принт., 2003.
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002.
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995
9. Осик В.И. Валеология. Краснодар, Советская Кубань, 1997. . 10. Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. (утверждено Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 № 916).
11. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 1994.
12. Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М.: Академия 2005
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990.
14. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022170

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024