

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято на заседании педагогического
совета

ГОУ ТО «Заокская школа для
обучающихся с ОВЗ
(протокол от 30.08.2024 № 1)

Утверждаю
Директор

Рассмотрено на заседании МО
учителей-предметников
(протокол от 29.08.2024 № 1)

Согласовано
ЗД по УВР Л.Н. Венина

**Рабочая программа
дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
спортивной секции по волейболу
«Летающий мяч»**

2024-2025 учебный год

(утверждена приказом по школе от 30.08.2024 № 93-осн)

Составитель: педагог дополнительного
образования Волкова И.К.

рп Заокский

Оглавление

1. Нормативно-правовая и документальная основа	3
2. Пояснительная записка	3
3. Цель, задачи и содержание программы	4
4. Ожидаемые результаты реализации программы	5
5. Условия реализации программы	9
6. Библиографический список литературы	11
Приложение 1	12

1. Нормативно-правовая и документальная основа

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
- Программа для дополнительных занятий в спортивных секциях общеобразовательных учреждениях / Начальное и основное образование/ А.А. Никифоров – М.: Белгород.

2. Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования имеет спортивно-оздоровительную направленность и служит для организации секции по волейболу для среднего и старшего звена обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа секции волейбол составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В., Маслов. - М., : Просвещение, 2011.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающихся с ОВЗ с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

3. Цель, задачи, содержание программы

Цель: формирование интереса и потребности обучающихся с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе занятий по данной программе обучающиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства.
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу.
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов.
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт подростков от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в населенном пункте.

Механизм реализации программы спортивной секции по волейболу:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы спортивной секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.
- данная программа рассчитана на 68 часов каждой группе.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, по 2 часа в неделю для обучающихся с ОВЗ.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – обучающиеся 7-9-х классов с разным уровнем физической подготовленности.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Тематическое планирование программы

№ недел и	Разделы	Элементы содержание	Кол- во часов
--------------------------	----------------	----------------------------	------------------------------

1	Обучение технике подачи мяча (16 ч)	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	2	
2		Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	3	
3		Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	3	
4-5		Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	2	
6-7		Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	4	
8		Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	2	
9		Техника нападения (6 ч)	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	2

10-11		Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	4
12-16	Техника защиты (10 ч)	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	10
17-20	Тактика защиты (8 ч)	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	8
21-30	Тактика нападения (20 ч)	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	20
31-34	Игра по правилам с заданием (8 ч)	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).	8
Итого			68

5. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём. Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;

- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол»;
- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:
- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе. Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Библиографический список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
4. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1989.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995.
7. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987.

Нижняя и верхняя прямые подачи

Нижняя прямая подача (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

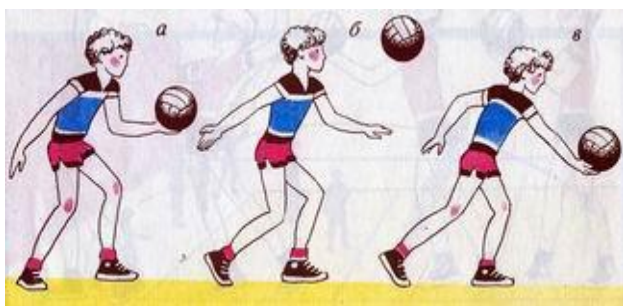


Рис. 1 – Нижняя прямая передача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение,

нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

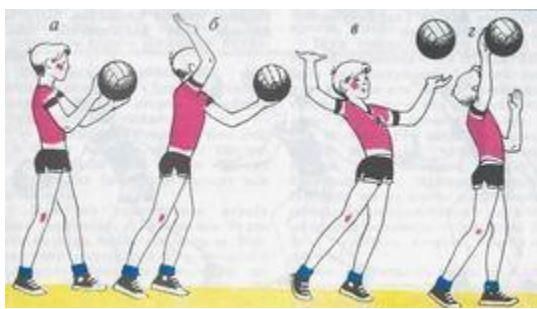


Рис. 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону

сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

Подачи

Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передача мяча

На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придастся нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части.

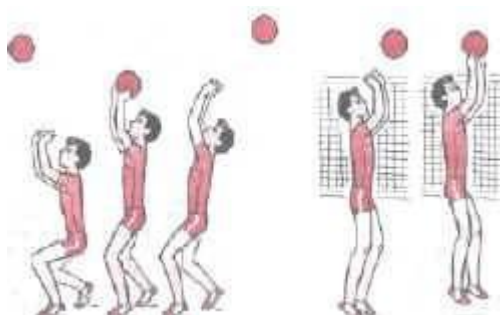


Рис. 3. Передача мяча

Передача в прыжке (рис. 3) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям:

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.
11. Последовательность обучения передачам мяча снизу
Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.
12. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
13. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
14. Прием мяча снизу после отскока от пола.
15. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад.
Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
16. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.
Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подачи.

- 17.Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
- 18.Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
- 19.Подача мяча в парах поперек площадки.
- 20.Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
- 21.Подача мяча из-за лицевой линии.
- 22.Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
- 23.Подача мяча на точность в заданную часть площадки.
Последовательность обучения нападающим ударам
В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.
- 24.Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
- 25.При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
- 26.Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
- 27.Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
- 28.Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

29. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
30. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
31. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
32. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
33. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.