

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» п. Знаменский
Ивантеевского района Саратовской области»

ПРИНЯТО. на педагогическом совете МДОУ «Детский сад «Солнышко» п. Знаменский Протокол № 1 от « 29 » 08 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО. Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко» п. Знаменский  О. М. Когдова Приказ № 102 от «29» 08 2023 г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлый мяч»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Иконников Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

п. Знаменский
2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития. Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Программа «Весёлый мяч» дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают дефицит двигательной активности, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, вызывает задержку возрастного развития.

Отличительной особенностью программы является то, она расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений и ручной умелости) на основе упражнений и подвижных игр с мячом.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности: Двигательная деятельность детей 5-7 летнего возраста становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности. Движения носят

преднамеренный характер. Развивается способность понимать поставленную задачу, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности детей, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Объем программы: 32 часа

Сроки реализации программы – 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу
Длительность- 25 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование координации движений детей на основе игровых упражнений с мячами.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей приемам владения мячом: броскам, катанию, ловле, ведению.
- научить простейшим технико-тактическим действиям с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- развивать координацию движений, ручную умелость.

Воспитательные:

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

Обучающие должны

знать:

- приемы владения мячом: броскам, катанию, ловле, ведению

уметь:

- выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование;

- применять индивидуальную тактику;

Метапредметные результаты:

- повышение специальной и общей физической подготовки;

Личностные результаты:

- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорту;

1.4 Учебный план

№	Образовательный модуль	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Введение. Диагностика.ТБ.	1	0.5	0.5	тестирование
2	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90- 40см, длина 3-4м)	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
3	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 р. подряд	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
4	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 р.	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
5	«Школа мяча», стоя на месте	2	0.5	1,5	Тренировочные упражнения
6	Прокатывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м)	3	0.5	2.5	Тренировочные упражнения
7	Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа)	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
8	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы 2 0,5 1,5 8	2	0.5	1.5	Тренировочные упражнения
9.	Перебрасывание мяча во время бега	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
10	Перебрасывание через сетку	3	0.5	2.5	Тренировочные упражнения
11	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, стоя на месте	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
12	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении	2	0.5	1.5	Тренировочные упражнения
13	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
14	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз, в движении	2	0.5	1.5	Тренировочные упражнения
15	Ведение мяча, продвигаясь между	2	0.5	1.5	Тренировочные

	предметами				упражнения
16	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
17	Ведение мяча, продвигаясь бегом	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
18	Ведение мяча прыжками	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
19	Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя	1	0.5	0.5	Тренировочные упражнения
20	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3	0.5	2.5	Тренировочные упражнения
21	Итоговое занятие	1	0.5	0.5	Тестирование Контрольные упражнения
Итого		32	10.5	21.5	

1.5.Содержание учебного плана

<p>-Отбивание мяча-не менее 10 раз не теряя его (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</p> <p>- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</p> <p>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</p> <p>-Броски мяча на меткость в цель</p>
<p>Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении. 15</p> <p>- Броски мяча в цель на меткость</p>
<p>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</p> <p>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</p>
<p>Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п . П/и «Ловишка с мячом»</p>
<p>Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</p>
<p>Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
<p>Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу</p> <p>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</p>

П/и «Кого назвали, тот и ловит»
Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Перебрасывание мяча через сетку Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»
Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
Перебрасывание мяча через сетку в парах Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) Отбивание мяча одной рукой змейкой Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнение с фитболами сидя, лежа. П/и «Пятнашки на улиточках»
Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах

П/и «Мяч в воздухе»
Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу
П/и «Салки с мячом»
Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)
П/и «Вышибалы»
Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)
Отбивание мяча змейкой
П/и «Догони мяч»
Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы
Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах
П/и «Мяч в воздухе»
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)
Метание набивного мяча на дальность
Перебрасывание набивного мяча друг другу
П/и «Вышибалы»
Ведение мяча в движении – не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)
Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)
Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.)
Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте
Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении
Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
Перебрасывание мяча через сетку Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками в движении Броски мяча ногой в ворота на меткость

1.6.Формы аттестации

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<p><i>знать:</i> -приёмы владения мячом: броскам, катанию, ловле, ведению</p> <p><i>уметь:</i> - выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование; - применять индивидуальную тактику;</p>	Спортивная эстафета «Весёлый мяч»
Метапредметные	
- повышение специальной и общей физической подготовки;	Спортивные соревнования
Личностные	
- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорту;	«Весёлые старты»

Формы контроля результатов

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам)

-результаты выполнений заданий

Итоговые занятия

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании курса обучающимся предоставляется возможность ответить на вопросы и выполнить практическое задание, требующее проявить знания и навыки на выявление уровня владения мячом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий, исполнение упражнений педагогом или детьми);

практические (упражнения, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

репродуктивные методы (воспроизведение знакомых детям игр, упражнений в практической деятельности или в соревнованиях)

Дидактические принципы:

сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

-занятия-упражнения с мячами;

-занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

-занятия-тренировки;

-ритмическая гимнастика;

-занятия-соревнования, эстафеты;

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение:

-Спортивный зал

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

- футбольные (2шт.)
- 2. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - пластмассовые массажные мячики
 - мячики для большого тенниса
- 3. Баскетбольные корзины (2 шт.)
- 4. Напольные корзины (4 шт.)
- 5. Шнур для натягивания (2шт.)
- 6. Обручи (10 шт.)
- 7. Кубики (20 шт.)
- 8. Кегли (20 шт.)
- 9. Гимнастические скамейки (4 шт.)
- 10.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

2.3. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.-79 с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М., 2007г(переиздана).
- 4 .Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2008 . – 144 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие. - М.: Сфера, 2008.
6. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
7. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие , - С-П « Детство- Пресс», 2012-. 95с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.- М., 2011г.

Приложение 1

Релаксации и малоподвижные игры

Релаксация и малоподвижные игры проводятся под тихую спокойную музыку.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание— полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей группе дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от пола, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от

характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Приложение 2

Метод диагностики.

Тестовые задания на выявление уровня владения мячом. Проводится два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

	Критерии оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом
Тест №1	«Броски и ловля мяча вверх двумя руками» Высокий уровень – более 20 раз Средний уровень – от 5 до 20 Низкий уровень - менее 5
Тест №2	«Отбивание мяча на месте одной рукой» Высокий уровень – более 20 раз Средний уровень – от 5 до 20 Низкий уровень - менее 5
Тест №3	«Перебрасывание мяча в парах любыми способами и ловля его» Высокий уровень – уверенное владение всеми способами Средний уровень – уверенное владение способами частично Низкий уровень - неуверенное владение
Тест №4	«Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо» Высокий уровень – 8-10 попаданий Средний уровень – от 3 до 8 попаданий Низкий уровень - менее 3
Тест №5	«Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы стоя» Высокий уровень – мальчики - 300см и > девочки - 280см и > Средний уровень – мальчики – 300 - 175см девочки - 280 - 170см Низкий уровень - мальчики – м-

175см и < девочки - д-170см и <

Педагогический мониторинг овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№ п/п	Ф.И	Броски и ловля мяча вверх двумя руками	Отбивание мяча на месте одной рукой (удобным способом)	Перебрасывание мяча в парах любыми способами и ловля	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы стоя

