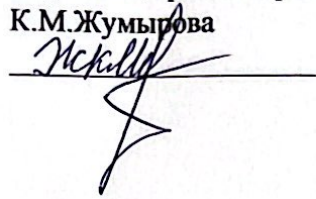


Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырбаева



Бекітемін
Мектеп директоры
А.А.Жақасов



Жем қаласының №5 ЖББОМ Баскетбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Н.А.Абдыкалыков

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Қосымша білім беруде оқушының уақытын ұтымды пайдалана отырып, білімін, шеберлігін көрсету. Оқушыны шығармашылық жұмысқа тарту арқылы танымдық қабілеттерін, қызығушылығын арттыру, жетістіктерін бағалап көрсету, белсенділігін қалыптастыру, өздігінен еңбек етуге дайындау, іскерлігін дамыту.

Міндеттері:

- Оқушыларды шығармашылыққа баули отырып, кәсіби білімді қалыптастыру;
- Шәкірттердің шеберлігін және еңбегін көрсету;
- Баланың жеке тұлғасын дамытуда қызығушылық аясын кеңейтіп, өзін-өзі қалыптастыру және жауапкершілікті сезіндіру.

Мақсаты:

1. Үйірмеге қатысушының денсаулығын шынықтыру нығайту, олардың жан-жақты дамуына және маңызды қозғалыс әрекеттерін дамытуға жетелеу.
2. Баскетбол ойынының қажетті қозғалыс қимыл әрекеттерін: шапшандық, ептілік, икемділік, шыдамдық, күш жігерін дамыту.
3. Негізгі техникалық және тактикалық әрекеттерге үйрету.
4. Арнайы білімін іс-әрекетін жетілдіру
5. Қозғалыстың интеллектуалды және моральды қасиеттерге тәрбиелеу және жоғарғы нәтижеге жету үшін арнайы дайындығын жетілдіру.
6. Дене шынықтыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу.

**Баскетбол үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	1
2	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	1
3	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	1
4	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	1
5	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	1
6	Допты кеуде деңгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	1
7	Допты алып жүру жаттығулары.	1
8	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	1
9	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	1
10	Доптың бағытын,және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	1
11	Себетке лақтыру жаттығулары.	1
12	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	1
13	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	1
14	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	1
15	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	1
16	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	1
16	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	1
17	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	1
18	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	1
19	Оң және сол қапталдан екі қадам жасайотырып себетке лақтыру.	1
20	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	1
21	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	1
22	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары.	1
23	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	1
24	Қарсылас алаңында допты күту.(Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	1
25	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	1
26	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	1
27	Баскетбол ойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	1
28	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	1
29	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	1
30	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	1
31	Секіртпемен секіру жаттығулары.	1
32	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру	1

	жаттығулары	
33	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	1
34	1)Жүру,жүгіру,жалпы жетілдіру жаттығулары 2)Әр түрлі секіру жаттығулары. 3)Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды .	Барлық сабақ барысы нда қолдан у.
	Барлығы: 34 сағат	

К.М.Жумырова

А.А.Жаңасов



Жем қаласының №5 ЖББОМ

Үстел теннисі үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.С. Жанабаев

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшандығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

-үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.

- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

-денешынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

-тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшандығы, ептілігі дамиды.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру, әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

**Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 1 сағат)**

Р/с	Тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
4.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1
5.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1
6.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1
7.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
8.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1
9.	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1
10.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1
11.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1
12.	Қорғаныс тәсілдері.	1
13.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1
14.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1
15.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
16.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1
17.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1
18.	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1
19.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1
20.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1
21.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1
22.	Жазу (накат) тәсілдері	1
23.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1
24.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
25.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1
26.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	1
27.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1
28.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1
29.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1
30.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
31.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1
32.	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1
33.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1
34.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1
Барлығы :34 сағат		

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмдырова




Жем қаласының №5 ЖББОМ Бес асық үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Бағдарлама бағыты: Ұлттық Тәрбие бағыты: Асық ойынының түрлерін үйрету арқылы эстетикалық, патриоттық, тәрбие беру.

Мақсаты: Ұлттық асық ойынын жандандырып, жоғары деңгейде оқушылардың ұлттық ойынға қызуғушылығын қалыптастыру.

Міндеттері: - Мектеп базасында дене тәрбиесі сабағында алған білімдерін шындап шеберліктерін қосымша білім беру арқылы әрі қарай дамыту оқушының дарынын ашу.

- Асық жетік меңгере алатын тұлға қалыптастыру.

- Асық ойыны сондай-ақ ептілікке, мергендікке, ұқыптылыққа, сергектікке баулу, ұлттық білуге аттыру.

- Қазіргі ұрпақтың санасына алыстап бара жатқан бабаларымыздың ұлттық ойын түрлерін әсіресе асық ойынын жандандыру.

Бағдарламаның өзектілігі: Мектеп оқушыларының патриоттық сезімін ояту. Отанға сүйіспеншілігі мол, білімді және білекті тұлға қалыптастыру үшін асық ойындары арқылы сабақта және сабақтан тыс ықпалдастырылған жүргізу қажеттілігі туып отыр. Асық ойыны баланың жастайынан жүйке жүйелерін шындап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Осындай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді.

Бағдарламаның жаңашылдығы: Халқымыздың ұлттық жаңғырта отырып, заманауи технология бойынша ұрпақ бойына дарыту;

- ұлттық, патриоттық, Сұлтан эстетикалық 1.Абылай тәрбие берудің инновациялық негіздерін қалыптастыру, бағдар беру

Оқушы асық ойынын ойнау барысында нәтиже:

- Асық ойнау барысында ойлау қабілетін арттырады;

- Асық ойыны арқылы негізгі пән аралық туралы байланыс тарих жолға зертул қойылады;

- Ойындар арқылы логикалық жылдам

- Ұлттық білімдік қозғалыс дамуымен бір мезгілде дағдылары да

**«Бес асық» үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Тақырып, мазмұны	Сағат саны
1	Асық ойынының шығу тарихы Ойын ережесін түсіндіру Асық ойын түрлерімен таныстыру	1
2	Асықтың түрлерімен танысу. Бес асықты алақанда ұстап иіріп тастау. Асықты жоғары лақтырып қағып алу әдістерін үйрету	1
3	Асықты жоғары лақтырып қағып алу әдістерін қалыптастыру. Бірлік ойын әдісін үйрету.	1
4	Бес асық ойыны. Бірлік ойын әдісін қалыптастыру. Екілік ойын әдісін үйрету.	1
5	Бес асық ойыны. Бірлік ойын әдісін шындау. Екілік ойын әдісін қалыптастыру.	1
6	Бес асық ойыны. Екілік ойын әдісін шындау. Үштік ойын әдісін үйрету.	1
7	Бес асық ойыны. Үштік ойын әдісін қалыптастыру. Төрттік ойын әдісін үйрету. Асықтардың арасы 20 см болады.	2
8	Бес асық ойыны. Үштік ойын әдісін шындау. Төрттік ойын әдісін қалыптастыру.	1
9	Бес асық ойыны. Төрттік ойын әдісін шындау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
10	Бес асық ойыны. Үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау. Жалақ ойын әдісін үйрету. Сұқ саусақпен	1
11	Бес асық ойыны. Жалақ ойын әдісін қалыптастыру. Алақан ойын әдісін үйрету.	1
12	Бес асық ойыны. Жалақ ойын әдісін шындау. Алақан ойын әдісін қалыптастыру.	1
13	Бес асық ойыны. Алақан ойын әдісін шындау. Төртбұрыш ойын әдісін үйрету. Сұқ саусақпен үш рет артқа қарай кілемді үйкелеу.	1
14	Бес асық ойыны. Төртбұрыш ойын әдісін қалыптастыру. Алмастыру ойын әдісін үйрету.	1
15	Бес асық ойыны. Төртбұрыш ойын әдісін шындау. Алмастыру ойын әдісін қалыптастыру.	1
16	Бес асық ойыны. Алмастыру ойын әдісін шындау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
17	Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау. Үндемес ойын әдісін үйрету.	1
18	Бес асық ойыны. Үндемес ойын әдісін қалыптастыру. «Сарт-сұрт» ойын әдісін үйрету. Жоғары лақтырылған асықты ұстар кезде екі рет сарт-сұрт дыбысын шығару.	1

19	Бес асық ойыны. Үндемес ойын әдісін шындау. «Сарт-сұрт» ойын әдісін қалыптастыру.	1
20	Бес асық ойыны. «Сарт-сұрт» ойын әдісін шындау. Қаршу ойын әдісін үйрету.	1
21	Бес асық ойыны. Қаршу ойын әдісін қалыптастыру. Нәби ойын әдісін үйрету.	1
22	Бес асық ойыны. Қаршу ойын әдісін шындау. Нәби ойын әдісін қалыптастыру.	2
23	Бес асық ойыны. Нәби ойын әдісін шындау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
24	Бес асық ойыны. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
25	Бес асық ойыны. Ереже бойынша үйретілген ойын түрлерінің командалық әдіс тәсілдерін шындау.	1
26	Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау.	1
27	Бес асық ойыны. Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау. Ұпай жинау әдісін үйрету.	1
28	Бес асық ойыны. Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау. Ұпай жинау әдісін қалыптастыру, шындау.	1
29	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын әдіс тәсілдерін шындау	2
30	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын әдіс тәсілдерін шындау	1
31	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын.	1
БАРЛЫҒЫ: 34 сағат		

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырова




Жем қаласының №5 ЖББОМ Волейбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бір ретін де ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде еңбастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Мақсаты : Денсаулығы мықты, ұжымда ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс координациясы қалыптасқан, жылдам, өзбетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Міндеттері:

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихы мен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Школьникам волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелері мен таныстыру.

Жетілдіру:

- Тұлғаның жылдамдық қозғалысын, есте сақтауын, орнықтылығын және басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;
- Төзімділігін, өз өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;
- Топтық жұмысты ұйымдастыру және сыныпта ынтымақтастық атмосферасын құруды, оны іс жүзінде қолдануды жетілдіру.

Тәрбиелік:

- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру;
- Топта ұйымшылдыққа және өзін өзі тәртіпке салуға тәрбиелеу;
- Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

«Волейбол» үйірмесінің жылдарға арналған жоспары
(Аптасына 3 сағат)

1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1
2	Волейбол- спорт,өнер.	1
3	Волейбол ойынының тарихы.	1
4	Волейбол ойынының ережелері.	1
5	Волейбол ойынының ережелері.	1
6	Волейбол ойынының ережелері.	1
7	Артқа шегініп жүгіру.	1
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1
11	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	1
12	Секіріп тоқтау.	1
13	Секіріп тоқтау.	1
14	Шапшан жүгіріп жаттығу.	1
15	Шапшан жүгіріп жаттығу.	1
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1
17	Биікке секіріп жаттығу.	1
18	Ойынның техникасы.	1
19	Ойынның техникасы.	1
20	Ойыншының тұрысы.	1
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу.	1
24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1
25	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	1
26	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1
28	Допты беру түрлері.	1
29	Допты беру түрлері.	1
30	Допты беру түрлері.	1
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1
32	Допты жоғарыдан беру.	1
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1
36	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1
37	Шабуылдап соғудың түрлері.	1
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1
39	Тура шабуылдап соғу.	1
40	Тура шабуылдап соғу.	1
41	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1

42	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1
43	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1
44	Үшеулеп тосқауыл қою.	1
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1
46	Жеке дара тосқауыл қою.	1
47	Екеулеп тосқауыл қою.	1
48	Екеулеп тосқауыл қою.	1
49	Үшеулеп тосқауыл қою.	1
50	Ережемен волейбол ойнау.	2
51		
52	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1
53	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1
54	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1
55	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1
56	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	2
57		
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1
79	Ережесімен волейбол ойнау.	2
80		
81	Тосқауылдың артын жабу.	2
82		

83	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1
84	Тосқауылдың артын жабу.	1
85	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	2
86		
87	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1
88	Ережесімен волейбол ойнау.	1
89	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1
90	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1
91	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1
92	Ережесімен волейбол ойнау.	1
93	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1
94	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	2
96		
97	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1
98	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1
99	Допты жоғарыдан артқа беру.	1
100	Допты төменнен артқа қайтару.	1
101	Қорытынды сағат.	2
102		
Барлығы; 102 сағат		