



\_\_\_\_\_ *hokimligi*  
*maktabgacha va maktab ta'limi*  
*boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ *maktabgacha va*  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi*  
*\_\_-umumiy o'rta ta'lim maktabi*  
*jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*  
\_\_\_\_\_ *ning*

*20\_\_-20\_\_-o'quv yili uchun*  
*“STOL TENNIS” NOMLI*

**TO'GARAK**  
**HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

*O'tkazilgan xona* \_\_\_\_\_





**MMIBDO‘ \_\_\_\_\_**  
**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan “Stol tennisi” to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Stol tennisining tarixi			
2.	Stol tennis uchun raketka			
3.	O‘yin uslublari			
4.	Koptokni o‘yinga kiritish			
5.	Ochkolarni hisoblash			
6.	Juft o‘yin			
7.	O‘yinni faollashtirish qoidasi			
8.	Koptokni qaytib sakrashining uzoqligiga yakunlovchi zarba			
9.	O‘ngdan hujum zarbasi			
10.	Koptok va raketka bilan mashqlar			
11.	Stolda koptokka zarba berish texnikasini o‘zlashtirish			
12.	O‘ngdan hujum zarbalari va Podstavka			
13.	Koptokni o‘yinga kiritish va qabul qilish			
14.	Zarba berish va to‘pni tashlash texnikasi			
15.	Qaytarma zarbalar			
16.	“Mayatnik”simon to‘pni o‘yinga kiritish			
17.	Chapdan to‘lqinsimon to‘p uzatish			
18.	O‘ngdan to‘lqinsimon uzatish			
19.	Chapdan qirqma zarba			
20.	O‘ngdan qirqma zarba			
21.	Burama “svecha” zarbasi			
22.	Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnikasi			
23.	Chap tomonlama zarba			
24.	O‘ng tomonlama aylanma zarba			
25.	Chap tomondan qaytarish zarbasi			
26.	O‘ng tomonlama qaytarish zarbasi			
27.	O‘ngdan tennis to‘piga zarb urish usuli			
28.	Chapdan tennis to‘piga kesma zarb urish usuli			
29.	Uchib kelayotgan to‘pni zarb bilan urish			
30.	O‘ngdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish			
31.	Chapdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish			
32.	To‘r oldida o‘yin			
33.	Stol tennisida qo‘llaniladigan jihozlar			
34.	O‘yin jarayonining olib borilishi			

**Mashg‘ulotning mavzu: Stol tennisining tarixi**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, stol tennis anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Stol tennis elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga stol tennis haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



**Asosiy qismi:**

Stol tennis dastlab 1891 yilda Angliyada paydo bo‘lgan. Angliyaliklar stol tennisini “pim-pom” deb atashgan. Keyinchalik Fransiyada rivojlanib u “lenta” deb nomlangan. 1892 yillarda Angliya va Fransiyada o‘yin qoidalari tashkil etildi. O‘sha vaqtlarda stol tennisining to‘pi insonlar tomonidan qo‘lda yasalgan bo‘lib, keyinchalik rezina to‘plar bilan o‘ynala boshlandi.

Dastlab raketkalar dastasiz bo‘lib, keyinchalik dastasi uzun raketkalar bilan o‘ynala boshlandi. 1899 yilga kelib dastalari qisqartirilgan raketkalar va plastmassali tennis to‘plar bilan o‘yngan.

Londonda stol tennis 1901 yilga kelib rezina qoplangan raketkalar bilan o‘ynala boshladi. 1926 yil dekabr oyida Londonda stol tennis bo‘yicha jahon chempionati o‘tkazildi. Bu o‘yinda 9 ta mamlakatdan o‘yinchi ishtirok etdi. Jumladan, Angliya, Avstriya, Chexoslovakiya, Germaniya, Vengriya, Daniya, Shvesiya, Uels va Hindiston sportchilari ishtirok etgan.

O‘yinning tez tarqalishi va rivojlanishi yaxlit o‘yin qoidalarini hamda halqaro tashkilot tuzish kerakligiga olib keldi. xalqaro Stol Tennisi Federatsiyasi (ITTF) 1926 yili Berlinda tashkil topgan. 1927 yilning dekabr oyida ITTF kongressi va birinchi chempionat o‘tkazildi.

1957 yildan buyon har ikki yilda bir marotaba jahon birinchiligi o‘tkaziladi. 1930 yili raketka usti galvaraqli (gupchatoy) qoplama bilan qoplanganligi natijasida o‘yin o‘zgacha tus ola boshladi.

1936 yili ITTF kongressi o‘yinni “stol tennis” deb nomlanishiga qaror qildi (eski ping-pong nomi o‘rniga). Uchrashuvlar davomiyligi avval bir, keyinchalik esa 20 daqiqaga qisqartirildi. To‘r balandligi 20-25sm gacha pasaytirilishi eng katta o‘zgarish bo‘ldi. 1930 yildan to 1951 yilgacha Vengriyalik sportchilar musobaqa g‘olibligini qo‘ldan bermaganlar. 1951 yildan esa Osiyo mamlakatlari vakillari (Yaponiya, Koreya, Xitoy ) eng yaxshi natija ko‘rsatganlar. 1961 yili Jahon chempionatida yapon sportchilari yangi “TOP-SPIN” zarbasini qo‘llaganlar.

1988 yili stol tennis Olimpiya sport turlari sirasiga kiritildi. Hozirda 40 milliondan ortiq o‘yinchi har yili rasmiy turnirlarda ishtirok etib kelmoqda. 2001 yildan o‘yin 11-ochkoga davom etishi to‘g‘risidagi halqaro o‘yin qoidasi kiritildi.

1993 yil O‘zbekistonda stol tennis federatsiyasi tashkil topdi.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi, ularga stol tennis haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘surolarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

**Mashg‘ulotning mavzu: Stol tennisi uchun raketka**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, stol tennisi anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Stol tennisi elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga stol tennisi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

**Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



3 - rasm. Raketka va uning unsurlari

**Asosiy qismi:**

O‘yin paytida o‘yinchining qurollangan yagona instrument - bu raketka. Shuning uchun raketka tanlaganda juda e‘tiborli bo‘lish hamda maslahatchilarning maslahatini inobatga olish zarur. Stol tennisi uchun raketka yog‘och asos va rezina yuzadan iborat. Bu yuza ikki yoki bir tomonlama bo‘lishi mumkin, bu o‘yinchining xohishiga ko‘ra tanlanadi. Stol tennisi - bu qoidasi raketkaning ikki tomonida turli yuza bo‘lishiga ruxsat beruvchi yagona raketkali sport o‘yinidir va o‘yinchilarning aksariyati raketka yuzasi, ya‘ni qoplamasini o‘z o‘yin uslubiga ko‘ra tanlaydi. Rezinaning xilma-xil turlari ko‘ptokning .ivlanishi va tezligini tanlash imkoniyatini beradi, ammo Xalqaro Federatsiya tomonidan raketkaning turli tomonlari rangi bo‘yicha farqlanishi - qizil va qora bo‘lishi lozimligini belgilagan. Bu raqib siz q.iyasi tomon bilan o‘ynashingizni farqlashi uchun zarur. Musobaqa oldidan o‘yinchi sizning raketkangizni ko‘rish huquqiga ega, bunda u raketada qanday rezina qoplamasi mavjudligi va unga qaysi rang muvofiqligini ko‘rib oladi. Tezkor zarbalarga va xuddi shu kabi tezkor ko‘ptokning qaytishiga qaramasdan, o‘yinchi raqib raketkaning qaysi tomoni bilan o‘ynayotganini kuzatishi mumkin. Oxirgi yillarda raketkalami tayyorlashda turli texnologiyalar qo‘llaniladi. Yog‘och bilan bir qatorda titan, alyuminiy va boshqa materiallardan qo‘llaniladi. Rezina qoplama ikki qatlamlik yoki pufakchalik bo‘lishi mumkin. Ba‘zi bir raketkalar esa umuman rezina bilan qoplanmaydi, chunki bunday raketkalar ko‘ptok aylanishiga barqaror deb hisoblanadi. Ammo bunday “kal” deb nomlanuvchi raketkalar Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi tomonidan qo‘llanilmagan va musobaqalarda ishlatilmaydi. Qabul qilingan raketkalarda ITTFning emblemasi mavjud.

**Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi, ularga stol tennisi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta‘urotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.



## **Mashg‘ulotning mavzu: O‘yin uslublari**

**Mashg‘ulotning usuli:** Amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa

**Mashg‘ulotning jihozi:** Xushtak, stol tennisi anjomlari va mavzuga oid ko‘rgazmalar

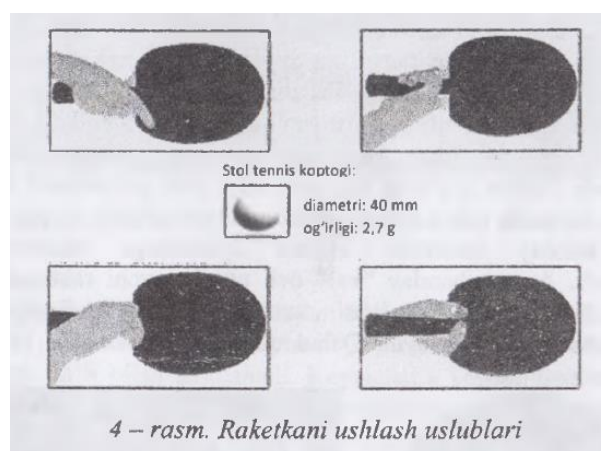
### **Mashg‘ulotning maqsadi:**

- Stol tennisi elementlarini texnik va taktikasini mustahkamlash
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga stol tennisi haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish
- O‘quvchilarni har tamonlama yetuk barkamol inson qilib tarbiyalash.

**Tashkiliy qism:** Sport formasini ko‘zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati

### **Tayyorlov qismi:**

- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- O‘ng, chap yon tomonlama yugurish;
- Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish;
- Chap, o‘ng oyoqlarda sakrash.
- Yurish va yugurishga o‘tish.
- Stol tennischilarning maxsus jismoniy mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar.



4 – rasm. Raketkani ushlash uslublari

### **Asosiy qismi:**

O‘yinning ikki asosiy uslubi mavjud, bular raketkani ushlash uslubiga bog‘liq.

1. Siz raketkani qo‘l bilan so‘rashandagidek, ushlab turish uslubi. Bu uslubni ko‘proq yevropaliklar qo‘llaydi.

2. Raketkani ruchka ushlab turgandek ushlab turish, u Sharqiy Osiyo o‘yinchilarining eng sevimli uslubidir.

An’anaviy tarzda bunday ushlashdagi o‘yinda raketkaning faqat bir tomoni ishlatiladi, biroq Xitoy sportchilari ikki tomonni qo‘llaydigan yangi texnikani kashf etdilar. Stol tennisida zarbalarning ulkan soni qo‘llaniladi. Odatda, raketkani ushlashning turli texnikasini qo‘llaydigan o‘yinchilar o‘rtasidagi matchlar juda ham qiziqarlidir.

Raketkani tanlash - bu muhim qadam va bunga jiddiy yondashish lozim. Noto‘g‘ri tanlangan raketka texnikaning rivojiga ta’sir etishi va sizning rivojlanishingizni ham pasaytirishi mumkin.

### **Yakuniy qismi:**

**Yangi mashg‘ulotni mustahkamlash:** O‘tilgan mavzu yuzasidan o‘quvchilarni savollariga javob beriladi, ularga stol tennisi haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so‘ralib bir birlari bilan ta’surotlarini o‘rtoqlashadilar.

**O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash:** O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Hujjat Word variantda beriladi.***

***Zokirjon Admin bilan***

***90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi***

**40 listdan iborat 34 soatli “Stol tennisi” to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

**Narxi: 20 ming so‘m**

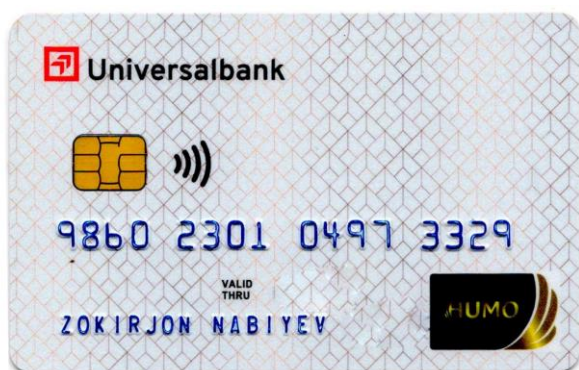
**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**



**UZCARD \*880\*9860230104973329\*summa#**

**Plastik egasi Nabiyev Zokirjon**



**DIQQAT!!!**

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.  
To‘liq holda olganingizdan so‘ng:  
Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.  
Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.  
Internet orqali veb-saytlarga joylamang.  
Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**