



\_\_\_\_\_ *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>
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

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	1		
2.	O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik	1		
3.	Asosiy tushunchalar	1		
4.	Stol tennisi uchun raketka	1		
5.	O‘yin uslublari	1		
6.	Koptokni o‘yinga kiritish	1		
7.	Ochkolarni hisoblash	1		
8.	Juft o‘yin	1		
9.	O‘yin tartibi	1		
10.	Koptokni o‘yinga kiritish	1		
11.	O‘yinni faollashtirish qoidasi	1		
12.	Musobaqa faoliyati ustidan nazorat	1		
13.	Mashg‘ulot faoliyatining nazorati	1		
14.	Sportchi holatining nazorati	1		
15.	Koptokni qaytib sakrashining uzoqligiga yakunlovchi zarba	1		
16.	“Sakkiz” simon va stol atrofida yonmacha yugurish	1		
17.	Koptoklarni olib o‘tish	1		
18.	Hujum	1		
19.	Hujum - himoya	1		
20.	Musobaqa davri	1		
21.	O‘ngdan hujum zarbasi	1		
22.	Koptokni o‘yinga kiritish va uni qabul qilish	1		
23.	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	1		
24.	Koptok va raketka bilan mashqlar	1		
25.	Oyoqlarni ishlatgan holda asosiy texnikani o‘zlashtirish	1		
26.	Stolda koptokka zarba berish texnikasini o‘zlashtirish	1		
27.	Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichi	1		
28.	O‘ngdan hujum zarbalari va Podstavka	1		
29.	Srezka, Nakat va Podrezka	1		
30.	Koptokni o‘yinga kiritish va qabul qilish	1		
31.	Harakatlanish	1		
32.	O‘yin texnikasi	1		
33.	Raketkani “Pero” usulida ushlab texnikasi	1		
34.	Turish va siljishlar	1		
35.	Siljishlar	1		
36.	Zarba berish va to‘pni tashlash texnikasi	1		
37.	Qaytarma zarbalar	1		
38.	“Mayatnik”simon to‘pni o‘yinga kiritish	1		

39.	“Elpig‘ich” usulidagi to‘p uzatish	1		
40.	Chapdan to‘lqinsimon to‘p uzatish	1		
41.	O‘ngdan to‘lqinsimon uzatish	1		
42.	Topspin	1		
43.	Chapdan qirqma zarba	1		
44.	O‘ngdan qirqma zarba	1		
45.	Burama “svecha” zarbasi	1		
46.	O‘yin qoidalari	1		
47.	To‘p uzatish	1		
48.	O‘yin vaqti	1		
49.	O‘yin taktikasi	1		
50.	Yakka o‘yinlar texnikasi	1		
51.	Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnikasi	1		
52.	Vaqt tanqisligi	1		
53.	Raketkani ushlash texnikasi	1		
54.	Chap tomonlama zarba	1		
55.	O‘ng tomonlama aylanma zarba	1		
56.	Chap tomondan qaytarish zarbasi	1		
57.	O‘ng tomonlama qaytarish zarbasi	1		
58.	Top-spin zarbasi	1		
59.	To‘p uzatishlar	1		
60.	O‘ngdan tennis to‘piga zarb urish usuli	1		
61.	Chapdan tennis to‘piga kesma zarb urish usuli	1		
62.	Uchib kelayotgan to‘pni zarb bilan urish	1		
63.	O‘ngdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish	1		
64.	Chapdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish	1		
65.	To‘r oldida o‘yin	1		
66.	Yassi, Burama va Chirpirak	1		
67.	O‘yin jarayonining olib borilishi	1		
68.	Stol tennisida qo‘llaniladigan jihozlar	1		

**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‘yinchilar 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 sporchilar 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: O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik**

**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, epcillik 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.



**Asosiy qismi:**

O‘quvchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni muayyan stol tennisi sport turiga xos bo‘lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo‘lsa, musobaqada g‘alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo‘ladi.

G‘alabaga erishish bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho‘qqisini zabt etish imkoni faqat o‘rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog‘liq.

O‘rgatish va umuman sport tayyorgarligi stol tennisi sport turini o‘rgatishda zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur. O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik bu ko‘p yillik pedagogik faoliyat bo‘lib, ma‘lum harakatni yoki harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma‘lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali ijro etilishini ta‘minlovchi murakkab jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi o‘yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o‘zlashtirish, harakat yoki harakatlar majmuasini har qanday vaziyatlarda mahorat bilan barqaror va samarali ijro etish imkonini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakat texnikasini o‘rganish va o‘zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi. Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o‘zlashtirish shug‘ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirilishini taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo‘nalishi o‘rgatiladigan (o‘zlashtiriladigan) o‘yin malakasining texnikasiga “hamohang” bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o‘rgatish jarayonida qo‘yidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

– birinchidan, ma‘lum harakat texnikasini qaytadan o‘rgatish holiga chek qo‘yish maqsadida o‘rgatish jarayonini boshlanishidayoq to‘g‘ridan-to‘g‘ri harakat texnikasini eng samarali nusxasini o‘rgatish zarur;

– ikkinchidan, o‘rgatish jarayonida nazariy mashg‘ulotlarga alohida e‘tibor berilishi zarur, toki o‘rganuvchi o‘rgatilayotgan harakat texnikasini ijro etish tartibini ipidan ignasigacha fikran to‘liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to‘g‘ri bajara olsin;

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish, o‘rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, o‘z ichiga bir necha bosqichlarni oladi:

**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‘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: Asosiy tushunchalar**

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

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

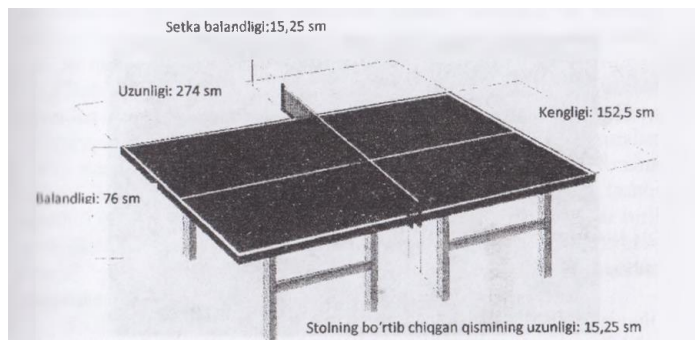
**Mashg'ulotning maqsadi:**

- 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.



**Asosiy qismi:**

Stol tennisi (Ping-pong) - bu sport o'yini ma'lum qoidalar bo'yicha to'r tortilgan o'yin stolda raketkalar yordamida koptokni u yoqdan bu yoqqa irg'itishga asoslangan o'yinidir. Bunda o'yinchilarning maqsadi koptok raqib tomonidan qaytarilmaydigan vaziyatga erishishdir.

O'yin uzunligi 2,74 metr (9 fut) eni 1,525 metr (5 fut) o'lchov- dagi stolda olib boriladi. Stolning balandligi - 76 sm (30 dyum). Stol odatda, DSP yoki o'xshash materialdan yasalgan bo'lib, yashil, to'q ko'k yoki oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Stolning markazida balandligi 15,25 sm (6 dyum)li to'r joylashgan. O'yinda yog'ochdan yasalgan va ikki tomonidan maxsus rezinani ikki yoki bir qatlami bilan qoplangan raketkalardan foydalaniladi. Stol tennisi uchun ishlatiladigan koptok selluliotidan qilingan. Koptokning o'lchami diametri - 40 mm, og'irligi - 2,7 g.dan iborat. Koptok oq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim. 2007-yildan boshlab, koptokchanning boshqa rangi xalqaro musobaqalarda ishlatilmaydi. O'yin ikki o'yinchilar o'rtasida yohud ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa o'rtasida bo'lib o'tadi. Koptokning har bir o'yini bu yoki u o'yinchiga (jamoaga) 1 ochkoni berish bilan yakunlanadi. 2001-yilda kiritilgan zamonaviy xalqaro qoidalar bo'yicha har bir o'yin 11 ochkogacha boradi, ammo professional bo'lmagan o'yinda hozirgacha ham 21 ochkogacha mashhur. Match o'yinlarning toq sonidan iborat, odatda, 5 yoki 7.

Tennis stoli - maxsus stol to'r yordamida ikki bo'limga bo'lingan. O'yin yuzasi o'z ichiga stolning yuqori burchaklarini kiritadi, bulardan quyi bo'lgan yon tomonlari o'yin yuzasi hisoblanmaydi.

O'yin yuzasi har qanday materialdan bo'lishi mumkin va unga U) sm balandlikdan standart koptok tushganida 23 smga yaqin bo'lgan bir marotabalik sakrashni ta'minlashi lozim. Stol yuzasi vertikal lurgan to'r yordamida ikki bo'limga bo'linadi. Stolning o'yin yuzasi bir xil to'q rangda yarqiramaydigan bo'lishi lozim. Stolning har bir cheti tomonida eni 20 mm bo'lgan oq chiziq belgi bo'lishi lozim. Juft o'yin uchun stoldan foydalanilganda stolning o'rtasiga eni 3 mm bo'lgan to'rga perpendikulyar tarzda oq chiziq chiziladi.

**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.

### **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, epcillik 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‘quvchlarni 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 qovqovlanishi 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 qaysi 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 raketkalamo 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‘sirotlarini 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.

*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***

**75 listdan iborat 68 soatli “Stol tennisi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

**Narxi: 30 ming so‘m**

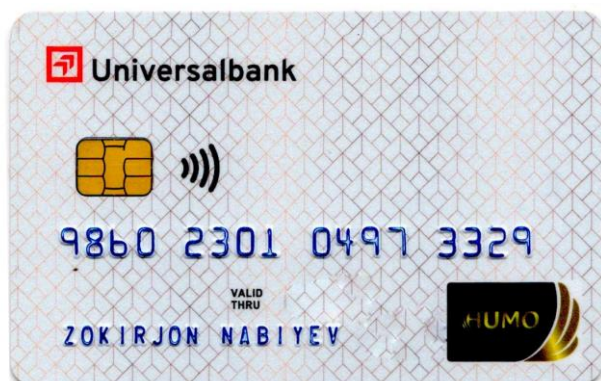
**Telegram kanalimiz:**

**@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 gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**