



_____ *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 yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun
“STOL TENNIS” NOMLI

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
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 _____

20__-20__-o‘quv yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan “Stol tennisi”
to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Stol tennisining tarixi	1		
2.	Asosiy tushunchalar	1		
3.	O‘yin uslublari	1		
4.	Ochkolarni hisoblash	1		
5.	O‘yin tartibi	1		
6.	O‘yinni faollashtirish qoidasi	1		
7.	Mashg‘ulot faoliyatining nazorati	1		
8.	“Sakkiz” simon va stol atrofida yonmacha yugurish	1		
9.	Hujum	1		
10.	Musobaqa davri	1		
11.	Koptokni o‘yinga kiritish va uni qabul qilish	1		
12.	Koptok va raketka bilan mashqlar	1		
13.	Stolda koptokka zarba berish texnikasini o‘zlashtirish	1		
14.	O‘ngdan hujum zarbalari va Podstavka	1		
15.	Koptokni o‘yinga kiritish va qabul qilish	1		
16.	O‘yin texnikasi	1		
17.	Turish va siljishlar	1		
18.	Zarba berish va to‘pni tashlash texnikasi	1		
19.	“Mayatnik”simon to‘pni o‘yinga kiritish	1		
20.	Chapdan to‘lqinsimon to‘p uzatish	1		
21.	Topspin	1		
22.	O‘ngdan qirqma zarba	1		
23.	O‘yin qoidalari	1		
24.	O‘yin vaqti	1		
25.	Yakka o‘yinlar texnikasi	1		
26.	Vaqt tanqisligi	1		
27.	Raketkani ushlab texnikasi	1		
28.	O‘ng tomonlama aylanma zarba	1		
29.	O‘ng tomonlama qaytarish zarbasi	1		
30.	To‘p uzatishlar	1		
31.	Chapdan tennis to‘piga kesma zarb urish usuli	1		
32.	O‘ngdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish	1		
33.	To‘r oldida o‘yin	1		
34.	O‘yin jarayonining olib borilishi	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: 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

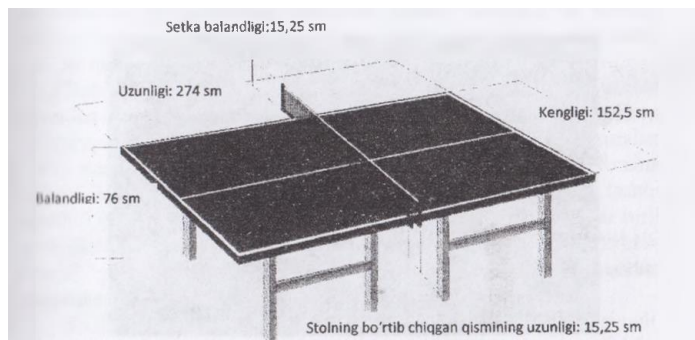
Mashg'ulotning maqsadi:

- 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 kamchilliklarini 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

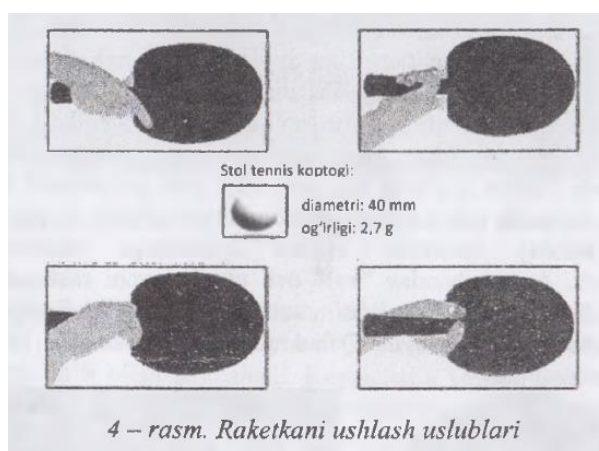
Mashg‘ulotning maqsadi:

- 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.



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 bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Stol tennisi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

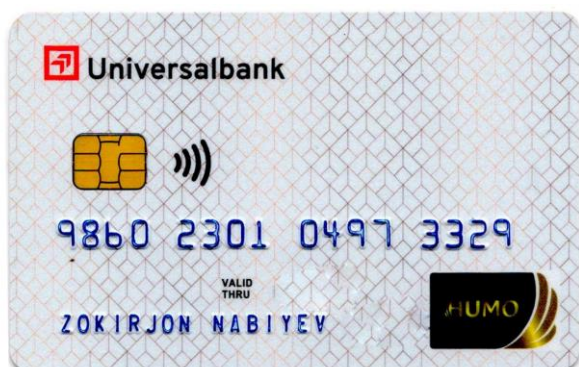
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: 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.**