



_____ 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 iqtidorli
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 _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yiliga iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Stol tennisi”
to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	O‘rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik	1		
2.	Stol tennisi uchun raketka	1		
3.	Koptokni o‘yinga kiritish	1		
4.	Juft o‘yin	1		
5.	Koptokni o‘yinga kiritish	1		
6.	Musobaqa faoliyati ustidan nazorat	1		
7.	Sportchi holatining nazorati	1		
8.	Koptokni qaytib sakrashining uzoqligiga yakunlovchi zarba	1		
9.	Koptoklarni olib o‘tish	1		
10.	Hujum - himoya	1		
11.	O‘ngdan hujum zarbasi	1		
12.	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	1		
13.	Oyoqlarni ishlatgan holda asosiy texnikani o‘zlashtirish	1		
14.	Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichi	1		
15.	Srezka, Nakat va Podrezka	1		
16.	Harakatlanish	1		
17.	Raketkani “Pero” usulida ushlab texnikasi	1		
18.	Siljishlar	1		
19.	Qaytarma zarbalar	1		
20.	“Elpig‘ich” usulidagi to‘p uzatish	1		
21.	O‘ngdan to‘lqinsimon uzatish	1		
22.	Chapdan qirqma zarba	1		
23.	Burama “svecha” zarbasi	1		
24.	To‘p uzatish	1		
25.	O‘yin taktikasi	1		
26.	Hujum qiluvchiga qarshi hujumkor texnikasi	1		
27.	Chap tomonlama zarba	1		
28.	Chap tomondan qaytarish zarbasi	1		
29.	Top-spin zarbasi	1		
30.	O‘ngdan tennis to‘piga zarb urish usuli	1		
31.	Uchib kelayotgan to‘pni zarb bilan urish	1		
32.	Chapdan uchib kelayotgan to‘pga zarb urish	1		
33.	Yassi, Burama va Chirpirak	1		
34.	Stol tennisida qo‘llaniladigan jihozlar	1		

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: 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 yivlanishi 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 raketkalam 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.

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: Koptokni o‘yinga kiritish

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:

Stol tennisida o‘yinga kiritish quyidagi qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Koptok vertikal tarzda ochiq kaftdan 16 smdan past bo‘lmagan balandlikka otiladi va kaftdan uzilish paytidan boshlab, raketka bilan zarbaga uchrashi paytida stol yuzasidan balandda va stol chetining yakuniy chizig‘ining ortida bo‘lishi lozim. Koptokni o‘yinga kirituvchi koptokka shunday zarba berishi kerakki, u o‘z yormida bir marotaba urilishi va raqibning tomonida bir marotaba urilishi lozim.

koptok o‘yinga kiritilishi shunday bajarilishi lozimki, qabul qilayotgan (yoki juft o‘yindagi qabul qilayotganlar) va hakam koptokni o‘yinga kiritishni barcha bosqichlarini aniq ko‘rishlari lozim. masalan, raketka ushlab turgan qo‘lni tana yoki kiyim bilan koptokni o‘yinga kiritishni yopish, berkitish mumkin emas. Koptok o‘yinga kirituvchining kaftidan uzilishi bilanoq, koptokni o‘yinga kiritish amalga oshirilgan hisoblanadi. Agarda koptok to‘rga tegib o‘tsa, ammo barcha qoidalarga rioya qilingan bo‘lsa, “qayta o‘yinga kiritish” e‘lon qilinadi - bunda o‘yinchi koptokni o‘yinga qayta kiritishi mumkin. Muvaffaqiyatli o‘yinga kiritishdan so‘ng qolgan barcha zarbalari koptokcha faqatgina raqib yarmida urilishini hisobga olgan holda amalga oshirishi lozim.

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.

*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 iqtidorli o‘quvchilarga 34 soatli “Stol tennisi” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



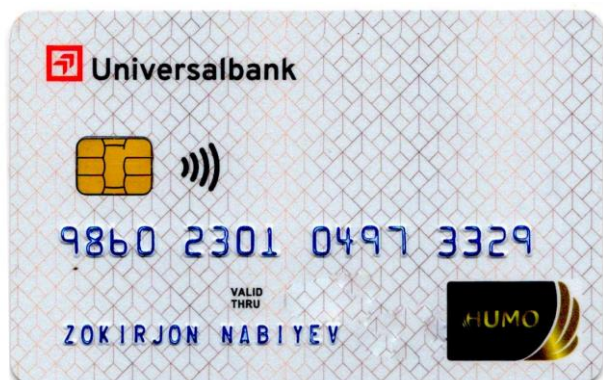
Narxi: 20 ming so‘m

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.