



_____ 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

<i>N^o</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<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

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Stol tennis tarixi			
2.	Stol tennisida o‘yin qoidalari			
3.	Stol tennis texnologiyalari amaliy va nazariy bilim berish, ko‘rsatmali, amaliy, musobaqa			
4.	Meshax			
5.	Tarmoq va bola			
6.	Stol tennisli raketasi			
7.	O‘yin texnikasi			
8.	Ochiq raketka nakati (o‘ng tomondan)			
9.	O‘ng tomondan top-spin			
10.	Yopiq raketka nakati (chap tomondan)			
11.	Chap tomondan top-spin			
12.	Ochiq raketka podrezkasi (o‘ng tomondan)			
13.	Zarbani amalga oshirish			
14.	Yopiq raketka podrezkasi (chap tomondan)			
15.	Zarba berishning o‘rgatish uslubi			
16.	Birinchi bo‘lib koptok uzatish texnikasi			
17.	Raketkani ushlash			
18.	O‘rgatish uslubi			
19.	Raketa bilan kaptokni o‘ynatish mashqlari			
20.	Juftliklar o‘yinida o‘yinchilarni joylashtirish			
21.	Koptok uzatilgandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi			
22.	Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar			
23.	Koptok qabul qilingandan keyin keskin zarbalar berish taktikasi			
24.	Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo‘yish usullari.			
25.	Zarbani qabul qilish va raqib zarbasini olib qo‘yish usullari.			
26.	Taktik tayyorgarlik			
27.	Koptok uzatish va zarbani zarba bilan qabul qilish			
28.	Hujum va himoya zarbalari			
29.	Koptok qabul qilishni takomillashtirish va zarbani olib qo‘yish uchun mashqlar			
30.	Musobaqalarni tashkil qilish			
31.	Stol tennisidagi pozitsiya			
32.	Hujum zarbalari			
33.	Bloklash			
34.	Stol tennis o‘yini			

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

Mashg‘ulotning mavzu: Stol tennisi tarixi

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.
- Oquvchlarni 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Stol tennisi tarixi haqida juda qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba’zi mutaxassislar stol tennisi Osiyo, ya’ni Yaponiya va Xitoyda paydo bo‘lgan, deb hisoblashadi. Sport tarixchilari, shu jumladan yapon va xitoy sporti tarixchilarining fikricha, bu yanglish fikr. Hozirgi kunda hech bir mutaxassis birinchi bo‘lib kim, qachon va qaerda stol tennisini o‘ynay boshlaganini aytolmaydi. Ko‘pchilik mutaxassislar stol tennisi Angliyada, Qirol tennising bir turi sifatida paydo bo‘lgan, deb hisoblaydi. Stol tennising paydo bo‘lishi XIX asrning ikkinchi yarmiga borib taqaladi. Avvaliga o‘yin ochiq havoda o‘tkazilgan, keyinchalik xona ichida o‘ynash rasm bo‘lgan. So‘ng bir-biriga yaqin joylashgan ikki stolda o‘ynash, yanada keyinroq esa ikki stolni birlashtirib, o‘rtasiga to‘rt tortilgan holda o‘ynash odat tusiga kirgan. 1901 yilda stol tennisiga “ping-pong” nomining berilishi koptokning raketkaga urilgandagi tovushi “ping” va stolga urilib, sakrab ketgandagi tovushi “pong”dan olingan. Jihozlarning soddaligi, asosiysi, katta joy talab qilmasligi stol tennising tez orada mashhur bo‘lib ketishiga sabab bo‘ldi. Buning natijasida xalqaro tashkilot tuzish va o‘yin qoidalari ishlab chiqishga zarurat tug‘ildi. 1926 yil yanvarda Berlinda stol tennisi xalqaro federatsiyasi – ITTF tashkil qilindi. Stol tennisi bo‘yicha birinchi jahon chempionati 1927 yil dekabrda bo‘lib o‘tgan. Unda ayollar va erkaklar yakka holda, juftliklarda – ham erkak, ham ayollar aralash holda ishtirok etishgan. 1928 yildan boshlab musobaqalarda ayollar juftliklari ham ishtirok etishgan. Shundan beri jahon birinchiligi 1940-1946 yillardan tashqari har yili o‘tkazib kelinadi.

1957 yildan jahon birinchiligi har ikki yilda o‘tkaziladigan bo‘ldi. Undan keyingi yilda Evropa birinchiligini, shuningdek, Osiyo va Afrika mintaqaviy chempionatlarini o‘tkazish boshlandi. 1936 yilda stol tennisi xalqaro federatsiyasi – ITTF ping-pong nomini stol tennisi nomi bilan almashtirdi. Hozirgi kunda 40 milliondan ortiq o‘yinchi har yili butun dunyo bo‘ylab turli rasmiy turnirlarda ishtirok etishadi.

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 bajaritirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Stol tennisida o‘yin qoidalari

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, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish
- O‘quvchilarga stol tennis haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Oquvchlarni 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

O‘yin mazmuni stolga ko‘ndalang tortilgan to‘r ustidan koptokni raketka bilan ikki tomondan irg‘itishdan iboratdir. O‘yinda ikki yoki to‘rt kishi ishtirok etishi mumkin. Bir tennis stoli uchun zarur bo‘ladigan xona maydoni – 7,7 x 4,5m. O‘yin uchun stol, to‘r, raketka va koptok zarur bo‘ladi. O‘yin qur‘a orqali birinchi bo‘lib boshlash huquqiga ega bo‘lgan o‘yinchining koptok uzatishidan boshlanadi. Raketka bilan uzatilgandan so‘ng, koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegmasdan sakrab o‘tishi va ikkinchi tomonda stolga urilishi lozim. Koptok uzatish vaqtida o‘yinchi uning raketkasi va koptok stolning orqa chizig‘i tashqarisida turishi kerak. Agar koptok stol ustida urib qaytarilsa, o‘yin qoidasi buzilgan hisoblanadi (2002 yil 1 sentyabrdan koptok uzatish reglamenti yangi qoidalarga binoan belgilangan). Agar koptok boshlovchi tomonida stolga urilib, to‘rga tegib sakrab o‘tsa va ikkinchi tomonda stolga urilsa, koptok uzatish yangitdan bajariladi va ochko hisoblanmaydi.



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 rostdash mashqlarini bajaritirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, ragbatlantirish.

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

Mashg‘ulotning mavzu: Stol tennisi texnologiyalari 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.
- Oquvchlarni 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 mashqlar
- Nafas rostlovchi mashqlar.



Asosiy qismi:

Ushbu sportning o‘ziga xos jihatlaridan biri shundaki, siz juda katta to‘pni aylantira olasiz va shuning uchun o‘yin davomida juda ko‘p strategiya talab qiladigan juda ko‘p sonli effektlar va tezliklarga erishishingiz mumkin. Keling, eng ko‘p ishlatiladigan aylanishlarni ko‘raylik:

Cato: Bu ta’sir o‘ynovchi to‘pni o‘z raqibidan «qochish» ga olib keladi, chunki u odatdagidek oldinga urilmaydi va shuning uchun raqib to‘pga kuch qo‘sha olmaydi va u to‘rda tugaydi.

TopSpin: Agar siz Cato bilan kurashish uchun yo‘lni istasangiz, bu shunday. Agar stol off bo‘lsa Topspin shunday raqib blok to‘sqinlik, tezroq va kuchliroq to‘p oldinga tiklash va shuning uchun Bounce qiladi rahbari tizzasi, dan, tez, kuchli yuqoriga harakati bilan amalga oshiriladi .

Drayv: Driver Topspin kabi bo‘ladi, lekin harakat shunday, bu haydovchilar blokirovka va shunday ochiq joylar oxirigacha uni sabab, raqibini izostaziya uchun, yanada ixcham beat va eng marta uni yanada tezligi berib, qisqa nuqta.

Ko‘p sur‘atlarda: Ko‘p marta ishlatilgan, hatto amalga oshirish qiyin bo‘lsa ham, haydovchiga javob sifatida haydovchilik qilishdir. Balam allaqachon ta’sir va tezlik bilan ko‘payadi va siz ham xuddi shunday ta’sirga ega bo‘lishga harakat qilasiz, shuning uchun tezligingizni ikki baravar oshirasiz. Aytganidek, erishish qiyin, lekin to‘g‘ri bajarilganda u juda samarali.

Yakuniy qismi:

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

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



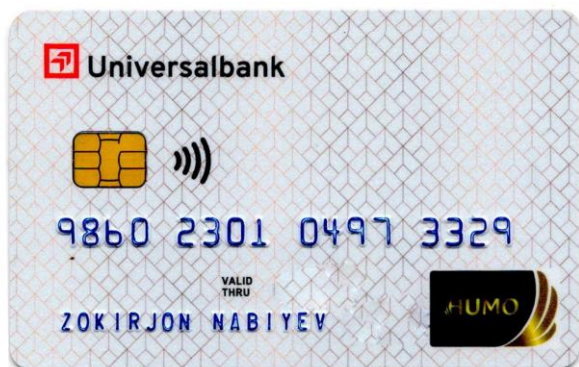
Narxi: 20 ming so‘m

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.