



ДОКУМЕНТЫ

КРУЖКА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №____

ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ _____

УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И

ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
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.							

«Утверждаю»
Директор школы:

«___» _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

«___» _____ 20__ г

ПЛАН

кружка «_____» на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Введение	1		
2.	История возникновения настольного тенниса	1		
3.	Основные этапы развития	1		
4.	Европейский союз настольного тенниса	1		
5.	Настольный теннис в Узбекистане	1		
6.	Настольный теннис на Олимпийских играх	1		
7.	Общие сведения	1		
8.	Структура тренировочных занятий	1		
9.	Тренировочное занятие	1		
10.	Основы методики тренировки	1		
11.	В процессе обучения необходимо	1		
12.	Совершенствование техники	1		
13.	При обучении особое внимание	1		
14.	Содержание учебно-тренировочных занятий	1		
15.	Специальные тренировочные устройства	1		
16.	Значение теоретической подготовки	1		
17.	Общие основы теории	1		
18.	Физическая подготовка	1		
19.	Упражнения для развития ловкости	1		
20.	Основы методики тренировки	1		
21.	Общая и специальная физическая подготовка	1		
22.	Специальная психологическая подготовка	1		
23.	Технический арсенал	1		
24.	Совершенствование базовой техники	1		
25.	Совершенствование техники ударов	1		
26.	Совершенствование техники комбинаций	1		
27.	Стойки	1		
28.	Способы передвижений	1		
29.	Скрестные шаги	1		
30.	Техника игры	1		
31.	Срезка справа	1		
32.	Накат	1		
33.	Виды подачи	1		
34.	Топ-спин справа и слева	1		

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Введение

Цель:

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом

Задачи:

- обучать основным приемам игры
- развивать скоростную выносливость, гибкость
- воспитывать спортивную дисциплину

Оборудование: спортивный инвентарь необходимый для занятий

Настольный теннис – это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому шарiku. Удар по шарiku производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Настольный теннис – один из популярных видов спорта в мире, а также в

Республике Узбекистан. По статистике, сегодня настольным теннисом занимается более 4 000 000 000 человек.

Настоящая книга послужит учебником по этому самому эмоциональному виду спорта. Она подготовлена преподавателями ЦНМОППКСПМФВС, которые имеют непосредственное отношение к развитию настольного тенниса в Республике, они делятся своими впечатлениями и дают

ценные советы молодым преподавателям-тренерам по этому виду спорта. Под руководством этих авторов подготовлен ряд высококвалифицированных спортсменов, которые защищали честь своей страны на универсиадах (всемирных и Узбекистана), чемпионатах Азии, мира, Азиатских играх и Олимпийских играх.

Студент, преподаватель, тренер найдут в этом учебнике историю возникновения и развития настольного тенниса, а также методику обучения технике, советы о том как побеждать на соревнованиях. Будет интересно читателям история развития настольного тенниса в Узбекистане, здесь дан список сильнейших теннисистов нашей страны. Настольный теннис не требует много места, им можно заниматься в коридорах, вестибюлях, подвальных помещениях и общежитиях учебных заведений. Настольным теннисом можно заниматься в перерывах между уроками, в свободное время школьника и студента. Книга доступна и понятна для широкого круга читателей, которые не имеют специального образования по физическому воспитанию. Книгу можно использовать в спецкурсе по настольному теннису как учебное пособие для ссузов и вузов, выпускающих преподавателей по физическому воспитанию

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: История возникновения настольного тенниса

Цель:

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом

Задачи:

- обучать основным приемам игры
- развивать скоростную выносливость, гибкость
- воспитывать спортивную дисциплину

Оборудование: спортивный инвентарь необходимый для занятий

Вот уже более 400 лет настольный теннис остается главной и самой распространенной спортивной дисциплиной на планете. Едва настольным теннисом всерьез заинтересовались в Китае (1 525 589 500 человек), а также в Индии (1 189 258 400), так спортивные увлечения Южной и Северной Америки (982 221 700), а также Европа (9810 844 600) отошли на второй и третий планы. Даже если мы сложим население Южной и Северной Америки, Европы, то и в этом случае, любые спортивные увлечения не смогут перекрыть влюбленность только одного Азиатского региона в настольный теннис – 3 998 552 600 человек (на 2019г.). Поскольку настольным теннисом занимаются не только в Азии, а и на всех континентах, то никто не может сказать точно, когда и где в первые начал и играть в эту популярнейшую ныне игру. Сведения о развитии настольного тенниса противоречивы. Некоторые специалисты считают, что зародился настольный теннис в Азии, а именно в Японии и Китае, большинство специалистов подобное утверждение опровергает

Есть данные о том, что зародился настольный теннис в Европе. В XVI веке в Англии и во Франции возникла забавная игра без определенных правил. Мяч был с перьями. Позже появился резиновый мяч. Сохранились рисунки, на которых можно увидеть игру давних времен, когда играли ракетками со струнами, похожими на те, которые ныне приняты в обычном, так называемом, большом теннисе.



Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Основные этапы развития

Цель:

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом

Задачи:

- обучать основным приемам игры
- развивать скоростную выносливость, гибкость
- воспитывать спортивную дисциплину

Оборудование: спортивный инвентарь необходимый для занятий

Развитие мирового настольного тенниса за несколько десятков лет можно разделить на несколько важных этапов.

Первый этап - 1926-1951 г.г. — это период расцвета европейской школы настольного тенниса. На этом этапе ведущее место занимал атакующий стиль игры. Создание новой ракетки подвело черту под целым периодом в развитии техники.

Наступила эра вращения мяча, создаваемого ракеткой с пупырчатым покрытием.

Совершенствовались правила игры, изменялся инвентарь. Так длина стола для настольного тенниса стала 2,74м, сетка снизилась до 15,25см, мяч стал 9 жёстким. Было ограничено время встреч, запрещена подача, при которой вращение мяча осуществлялось пальцами.



Второй этап - 1952-1959гг. - связан с появлением на мировой арене настольного тенниса команды Японии. Шло последующее совершенствование техники игры и ракеток.

Третий этап - 1959-1969гг - появление команды Китая и КНДР.

Четвёртый этап - 1970-1979гг - европейские спортсмены опять вышли на передовые позиции.

Настольный теннис стал динамичной и атлетичной игрой, требующей хорошей выносливости. Совершенствовался и увеличивался арсенал технических приёмов, инвентарь. С появлением новых технологий изготовления ракеток расширились технические возможности игроков

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

веб-сайтимиз: Zokirjon.com

**Zokirjon.com веб-сайти орқали ўзингиз учун
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

Зокиржон Админ билан

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан
ёзингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида
жавоб берилади**

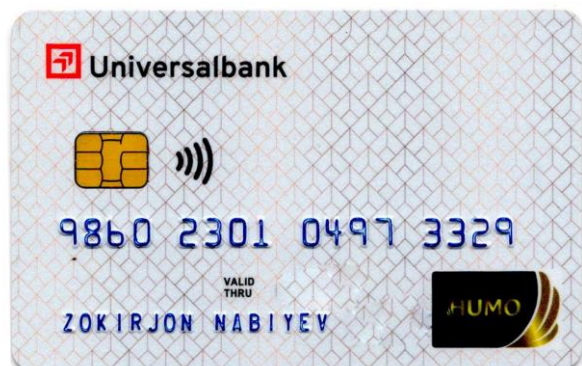
**40 листдан иборат стол тенниси 34 соатли
тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун
телеграмдан ёзинг.**

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик
шарти билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин
инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва
группаларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ
ҚИЛМАНГ.**

Bizni xizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

1. 1-11-sinilar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU
2. 1-11-sinilar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari UZ-RU
3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU
4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU
5. Ustama hujjatlari UZ-RU
6. 1-11-sinilar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU
7. 1-11-sinilar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU
8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU
9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU
10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU
11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU
12. Psixolog hujjatlari UZ-RU
13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU
14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU
15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU
16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU
17. Bayonnomalar UZ-RU
18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari
19. Tezilar, referatlar, mustaqil ishlar.

