



ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ УЧЕНИКАМИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № _____
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
_____*

УПРАВЛЕНИИ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
<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>							
<i>16.</i>							
<i>17.</i>							
<i>18.</i>							
<i>19.</i>							
<i>20.</i>							
<i>21.</i>							
<i>22.</i>							
<i>23.</i>							
<i>24.</i>							
<i>25.</i>							
<i>26.</i>							
<i>27.</i>							
<i>28.</i>							
<i>29.</i>							
<i>30.</i>							

«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.	История развития настольного тенниса	1		
2.	Основные этапы развития	1		
3.	Становление настольного тенниса как вида спорта	1		
4.	Первый чемпион мира по настольному тенниса	1		
5.	Современный настольный теннис	1		
6.	Настольный теннис в Узбекистане	1		
7.	Структура тренировочных занятий	1		
8.	Тренировочное занятие	1		
9.	В процессе обучения необходимо	1		
10.	Совершенствование техники	1		
11.	Совершенствование тактики	1		
12.	Обеспечение безопасности на занятиях	1		
13.	чет возрастных характеристик при планировании	1		
14.	Планирование спортивной тренировки	1		
15.	Методические указания	1		
16.	Значение теоретической подготовки	1		
17.	Упражнения для развития ловкости	1		
18.	Основы методики тренировки	1		
19.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1		
20.	Специальная психологическая подготовка	1		
21.	Совершенствование техники ударов	1		
22.	Совершенствование техники комбинаций	1		
23.	Способы передвижений	1		
24.	Скрестные шаги	1		
25.	Накат	1		
26.	Обучение накату	1		
27.	Методические рекомендации по обучению технике подач	1		
28.	Топ-спин справа и слева	1		
29.	Методические рекомендации по обучению техники подрезок	1		
30.	Тактика подач	1		
31.	Вариант тактики парной игры	1		
32.	Методические рекомендации по обучению тактики игры	1		
33.	Когда игроков больше двух	1		
34.	Упражнения для развития быстроты движений	1		

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

Тема: История развития 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

Игры как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В значительной мере своим становлением человек обязан игре. Из истории спорта, особенно игровых видов, известно, насколько многолик и интересен мир игр. Например, только в нашей стране по далеко неполным подсчетам существует более ста народных игр с мячом. Историки спорта высказывают мысль о том, что мяч для различных игр был создан древними людьми по образу и подобию солнца, которому они поклонялись. В этом заложен глубокий смысл и своего рода символика – ведь спорт, и в том числе игры, согревал жизнь людей и приносил им ни с чем несравнимые радости. С древнейших времен люди придумывали для себя самые разнообразные игры. Обычно эти игры подражали труду, который кормил людей, обувал их и одевал. На ранней стадии развития общества в играх воспроизводились элементы охоты, боя. Как показывает история человечества, возникновение и применение игр в процессе жизнедеятельности относится уже к начальному этапу становления человека. История свидетельствует, что уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания



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

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

Тема: Становление настольного тенниса как вида спорта

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

Англия официально считается родиной настольного тенниса, хотя истоки этой игры можно искать, видимо, и в Европе, и в Восточной 15 Азии. Первые документы о правилах игры были напечатаны в каталогах в 1834 г. Ф. Айерс (F. Ayers) в Лондоне под названием «Miniature Indoor Lawn Tennis Game». А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880–1990 гг. были представлены комплекты новой игры. И только в 1891 г. Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 (правила игры) и Д. Джаке (John Jaques) – патент № 157615 «Игра пинг-понг» узаконили рождение настольного тенниса. Название «пинг-понг» произошло от звука мяча о стол и ракетку.



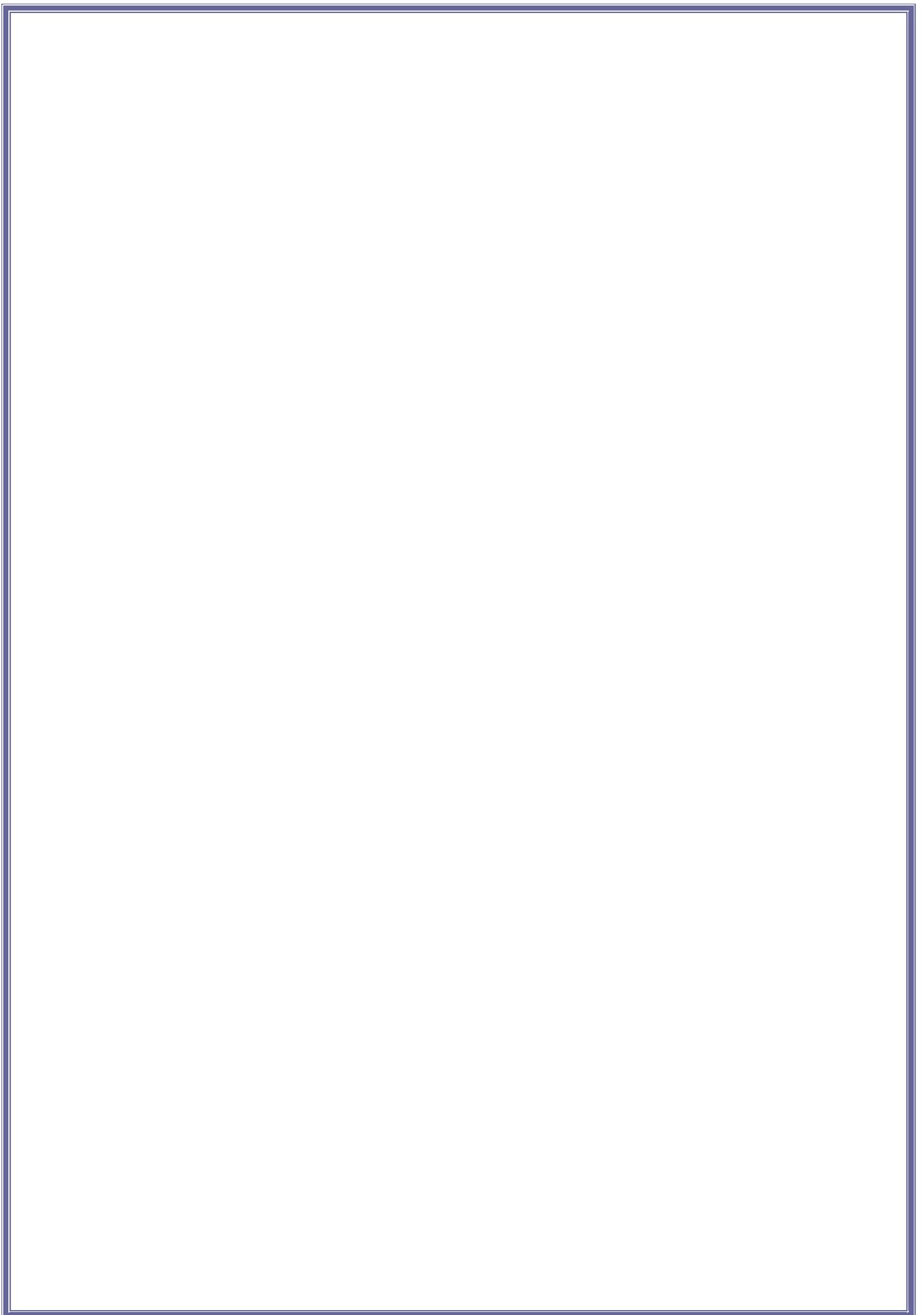
Постепенно пинг-понг становится не просто салонным развлечением, а спортивной игрой, хотя ракетки не были стандартизированы, и играли ракетками и с длинной ручкой, и со струнами, и даже, обтянутыми кожей. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто

обшивали тканью. В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики от детской игрушки использовать для игры в пинг-понг. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Стали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности ракетки: пробка, пергамент, велюр, позднее наждачная бумага, резина.

Родоначальником таких модификаций ракеток считают англичанина Е. К. Гуда, который в 1902 году, возвращаясь после очередного тура чемпионата Лондона, зашел в аптеку купить лекарство. Подойдя к кассе, он с неожиданностью, свойственной всем великим открытиям, обратил внимание на резиновую подкладку для сдачи мелочи.

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 *пза234* излаб телеграмдан ёзишингиз сўралади.**

Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида жавоб берилади

***40* листдан иборат бўш ўзлаштрувчи ўқувчилар учун стол тенниси *34* соатли тўгаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.**

Телеграм каналимиз:

[@maktablar_uchun_hujjatlar](https://t.me/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 хаттоки энг яқин инсонингизга ҳам.
Интернет веб-сайтларга жойламанг.
Телеграм орқали канал ва группаларга тарқатманг.

ОМОНАТГА ҲИЁНАТ ҚИЛМАНГ.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

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

- 1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU**
- 2. 1-11-sinflar 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-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU**
- 7. 1-11-sinflar 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. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.**