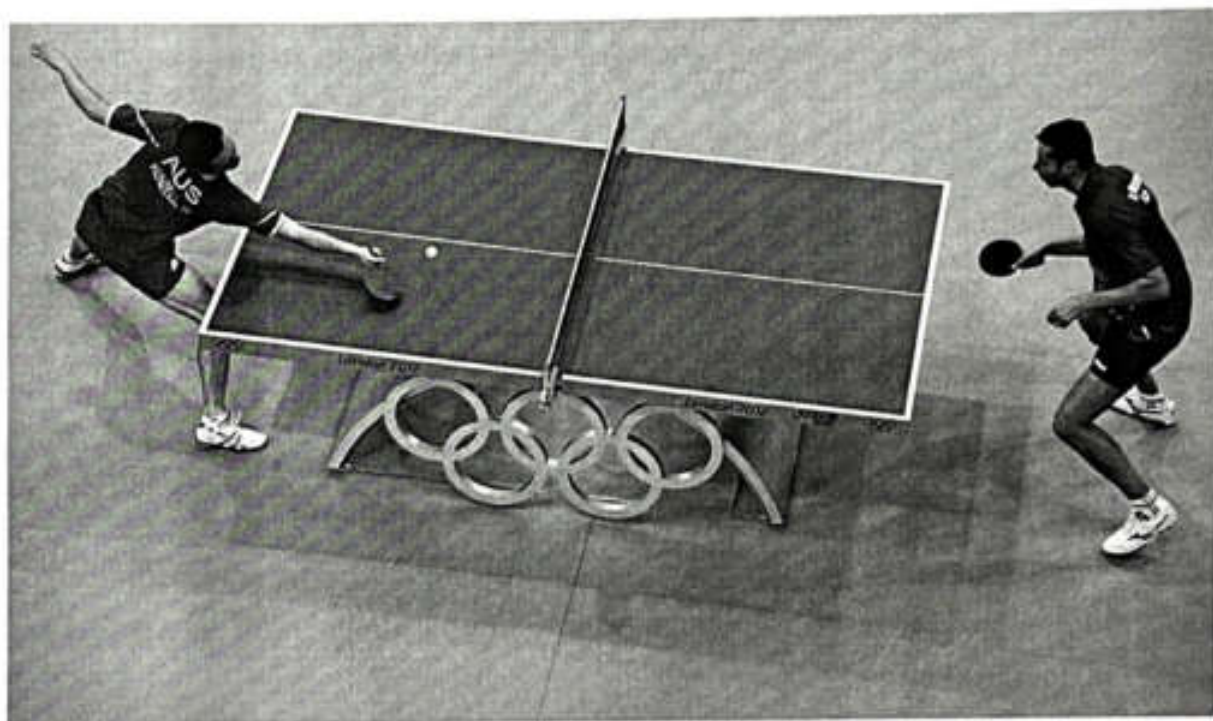


КАЗАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



**ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА**  
**УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**КУРАМЫСОВ ЕРЛАН ОЛЕГОВИЧ**  
**2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**


































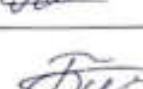











**Журнал по технике безопасности на тренировке по настольному теннису  
2022-2023 учебный год.**

№	Ф. И.О	Содержание	Роспись	Учитель
			учащихся	
1	Олейник Н	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
2	Федоров А	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
3	Федоров К	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
4	Шуманай Г	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
5	Кожебаев Б	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
6	Некрасова А	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
7	Сытина Е	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
8	Курамысова Ж	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
9	Крумм Е	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
10	Курамысова А	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
11	Турсынбай А	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
12	Кожобаев Д	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
13	Шуманай Д	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.
14	Кожбанов А	Техника безопасности на тренировке по настольному теннису		Курамысов Е.О.

№	Тема урока	часы	сроки	повторение
1	Инструктаж по т/б на тренировке по н/т	1	02.09	
2	ОФП Разновидности хваток ракетки	1	05.09	
3	ОФП Разновидности хваток ракетки	1	07.09	
4	ОФП Набивания шарика	1	09.09	
5	ОФП Набивания шарика	1	12.09	
6	ОФП Набивания шарика	1	14.09	
7	ОФП Набивания шарика от стены	1	16.09	
8	ОФП Набивания шарика от стены	1	19.09	
9	ОФП Набивания шарика в движении	1	21.09	
10	ОФП Набивания шарика в движении	1	23.09	
11	ОФП Набивания шарика в движении	1	26.09	
12	ОФП Набивания шарика в движении	1	28.09	
13	ОФП Имитационные упр-я, техника перед-ния	1	30.09	
14	ОФП Обучения шарика различными способами	1	03.10	
15	ОФП Обучения шарика различными способами	1	05.10	
16	ОФП Обучения набивания шарика в движении	1	07.10	
17	ОФП Обучения набивания шарика в движении	1	10.10	
18	ОФП Обучение подаче справа и слева	1	12.10	
19	ОФП Обучение подаче справа и слева	1	14.10	
20	ОФП Обучение подаче справа и слева	1	17.10	
21	ОФП Имитация удара справа и слева	1	19.10	
22	ОФП Имитация удара справа и слева	1	21.10	
23	ОФП Обучения удару от себя (БКМ)	1	24.10	
24	ОФП Обучения удару от себя (БКМ)	1	26.10	
25	ОФП Обучения удару от себя (БКМ)	1	28.10	
26	ОФП Работа БКМ от себя	1	07.11	
27	ОФП Работа БКМ от себя	1	09.11	
28	ОФП Работа БКМ от себя	1	11.11	
29	ОФП Работа БКМ от себя	1	14.11	
30	ОФП Работа БКМ от себя	1	16.11	
31	ОФП Набивания мяча справа и слева	1	18.11	
32	ОФП Набивания мяча справа и слева	1	21.11	
33	ОФП Набивания мяча с низким и высоким отскоком	1	23.11	
34	ОФП Набивания мяча с низким и высоким отскоком	1	25.11	
35	ОФП Имитация удара от себя, справа, слева	1	28.11	
36	ОФП Имитация удара от себя, справа, слева	1	30.11	
37	ОФП Обучение игре в парах	1	02.12	
38	ОФП Обучение игре в парах	1	05.12	
39	ОФП Работа БКМ от себя	1	07.12	
40	ОФП Работа БКМ от себя	1	09.12	
41	ОФП Работа БКМ от себя	1	12.12	
42	ОФП Работа БКМ от себя	1	14.12	
43	ОФП Работа БКМ с трех точек			
44	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	19.12	
45	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	21.12	
46	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	23.12	
47	ОФП Имитация наката слева и справа	1	26.12	

48	ОФП Имитация наклона слева и справа	1	28.12	
49	ОФП Обучение игре в парах	1	30.12	
50	ОФП Обучение игре в парах	1	09.01	
51	ОФП Обучение игре в парах	1	11.01	
52	ОФП Обучение игре в парах	1	13.01	
53	ОФП Работа БКМ подачи	1	16.01	
54	ОФП Работа БКМ подачи	1	18.01	
55	ОФП Работа БКМ подачи	1	20.01	
56	ОФП Работа БКМ подачи	1	23.01	
57	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	25.01	
58	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	27.01	
59	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	30.01	
60	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	01.02	
61	ОФП Обучение передвижения у стола	1	03.02	
62	ОФП Обучение передвижения у стола	1	06.02	
63	ОФП Обучение передвижения у стола	1	08.02	
64	ОФП Обучение игре в парах	1	10.02	
65	ОФП Обучение игре в парах	1	13.02	
66	ОФП Работа БКМ подачи	1	15.02	
67	ОФП Работа БКМ подачи	1	17.02	
68	ОФП Работа БКМ подачи	1	20.02	
69	ОФП Работа БКМ подачи	1	22.02	
70	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	24.02	
71	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	27.02	
72	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	01.03	
73	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	03.03	
74	ОФП Обучение передвижения у стола	1	06.03	
75	ОФП Обучение передвижения у стола			
76	ОФП Обучение игре в парах	1	10.03	
77	ОФП Обучение игре в парах	1	13.03	
78	ОФП Работа БКМ подачи	1	15.03	
79	ОФП Работа БКМ подачи	1	17.03	
80	ОФП Работа БКМ подачи	1	27.03	
81	ОФП Работа БКМ подачи	1	29.03	
82	ОФП Работа БКМ наклона слева и справа	1	31.03	
83	ОФП Работа БКМ наклона слева и справа	1	03.04	
84	ОФП Работа БКМ наклона слева и справа	1	05.04	
85	ОФП Работа БКМ наклона слева и справа	1	07.04	
86	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	10.04	
87	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	12.04	
88	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	14.04	
89	ОФП Обучение игре в парах	1	17.04	
90	ОФП Обучение игре в парах	1	19.04	
91	ОФП Работа БКМ подачи	1	21.04	
92	ОФП Работа БКМ подачи	1	24.04	
93	ОФП Работа БКМ подачи	1	26.04	

94	ОФП Работа БКМ подачи	1	28.04	
95	ОФП Работа БКМ наката слева и справа	1	03.05	
96	ОФП Работа БКМ наката слева и справа			
97	ОФП Работа БКМ наката слева и справа	1	05.05	
98	ОФП Работа БКМ наката слева и справа	1	08.05	
99	ОФП Обучение игре в парах	1	10.05	
100	ОФП Обучение игре в парах	1	12.05	
101	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	15.05	
102	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	17.05	
103	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	19.05	
104	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	22.05	
105	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	24.05	
106	ОФП Работа БКМ с трех точек	1	26.05	
107	ОФП Обучение игре в парах	1	29.05	
108	ОФП Обучение игре в парах	1	31.05	

**ВСЕГО: 108 часа**

**Соревнование внутри школьные, районное областные по графику.**