



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162 Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 28 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга
Н.А.Кутепова
Приказ № 68.6 от 29 августа 2025 г

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
отделения дополнительного образования детей
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
центра образования №162
Кировского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год
по настольному теннису.**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
Сальников Л.К.

Санкт-Петербург
2025 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис – одна из самых популярных и доступных спортивных игр в мире, с разнообразной техникой, богата тактическими вариантами, развивает ловкость, координацию движений, выносливость, волю к победе, настойчивость, быстроту движения.

В Международную ассоциацию настольного тенниса (ИТТФ) входят свыше 130 национальных комитетов. Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) объединяет спортсменов из 33 европейских стран. По данным исследователей, в России настольный теннис является третьим по популярности видом спорта после футбола и волейбола, баскетбола. Поэтому приобщение обучающихся к спорту посредством занятий теннисом позволяет успешно решать задачи по укреплению их здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы базируется на анализе детского спроса на дополнительные образовательные услуги, на современных требованиях модернизации системы образования. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Новизна программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования, с возможностью реализации модульных программ. На занятиях используются как традиционный инвентарь для настольного тенниса (столы, ракетки, мячи), так и тренажер робот «ROBOPONG», тренажер-колесо TSP. При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольном теннисе, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в обучении специальным двигательным действиям, ударным движениям, применении полученных знаний, развитии двигательных умений и навыков, с возможностью дальнейшего личностного и физического совершенствования.

Изучение теоретических вопросов основано на принципе систематичности и последовательности. Практические занятия выстраиваются тренером на следующих принципах:

– индивидуальный подход к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями и навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Отличительные особенности программы:

– реализация индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения.

На первоначальном этапе обучения основам игры в настольный теннис у обучающихся формируется и поддерживается интерес к систематическим занятиям, изучаются основные приемы техники игры, тактические действия, развивается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков. Добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Ping-Pong" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Объем программы: 144 часа.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Возраст обучающихся: 13-17 лет.

Условия набора и формирования групп:

Форма занятий:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для отработки отдельных навыков. Дополнительного кадрового обеспечения не требуется. Педагог, реализующий данную программу, должен

знать физиологию и психологию детского возраста, уметь увидеть и раскрыть творческие способности учащихся.

Используемые методы обучения:

-словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

-наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

-практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

Режим занятий.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

-при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

Срок освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - 1 год для детей 14-18 лет.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к спортивной игре настольный теннис на основе ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- получение новых, дополнительных знаний по игре в настольный теннис;
- овладение техническими приемами игры на уровне умений и навыков.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений);
- совершенствование имеющихся двигательных навыков.

Воспитательные

- воспитание настойчивости, уверенности в себе.

1.3. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа. Опросы.
3.	Общефизическая подготовка (ОФП)	37	2	35	Текущий контроль.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	2	21	Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка	34	2	32	Текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка	16	2	18	Текущий контроль.
7.	Игровая подготовка	24	0	24	Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:		144	13	31	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед

началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней Гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема. 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Тема. 3.10. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема. 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Тема. 5.2. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Тема. 5.3. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Тема. 5.4. Способы подачи

Теория. Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта

ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Тема. 6.1. Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

Тема. 7.1. Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема. 7.2. Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий: • словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания); 16 • наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы); • практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка). Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Инфраструктура организации:

- зал для настольного тенниса.
- наличие раздевалок, душевых

2. Оборудование для проведения занятий:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (4 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);

- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячи для н/тенниса (30-50 штук);
- ракетки для настольного тенниса (15 шт.);
- тренажер-колесо TSP (2-3 единицы);
- тренажер робот «ROBOPONG» (1 единица).

3. Требование к специальной одежде:

- спортивная обувь;
- спортивная легкая форма (футболка, шорты, спортивные штаны).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования

Методические и оценочные материалы

Для успешной реализации программы планируется использовать следующие методические и дидактические материалы:

- иллюстративные материалы;
- тренажеры для обучения отдельным техническим элементам;
- методические разработки по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- диагностический инструментарий.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В.Ю. Настольный теннис обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2008.
12. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Физическая культура и спорт / О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

18. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис / Э.Я. Фриерман. – М: Издательство «Олимпия Пресс», 2005.
19. Фриерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фриерман, В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
20. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М: Виста Спорт, 2005.
21. Шлагер В. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира / В. Шлагер, Б. Гросс – М: Издательство «Эксмо», 2016.

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. Сапожников Д. Настольный теннис. Китайская шкатулка. 5 первоэлементов для настольного тенниса. – URL: <http://sportvnutritebja.ru/11/kitajskaya-shkatulka.html> (дата обращения: 29.12.2020).
2. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. – URL: http://ttdubna.ru/my_downloads/Sprah_Y_menya_sekretov_net.pdf (дата обращения: 29.12.2020).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие	2		
2	Теоретическая подготовка	4		
2.1	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1		
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.	1		
2.4	Основы техники игры и технической подготовки.	1		
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	37		
3.1	Строевые упражнения	3		
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4		
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3		
3.4	Упражнения для шеи и туловища	3		
3.5	Упражнения для всех групп мышц	3		
3.6	Упражнения для развития силы	3		
3.7	Упражнения для развития быстроты	4		
3.8	Упражнения для развития гибкости	3		
3.9	Упражнения для развития ловкости	3		
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	3		

3.11	Упражнения для развития общей выносливости	3		
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	23		
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5		
4.2	Упражнения для развития игровой ловкости	4		
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	4		
4.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		
4.5	Упражнения с отягощениями	6		
5	Техническая подготовка	34		
5.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5		
5.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4		
5.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	4		
5.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5		
5.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5		
5.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5		
5.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6		
6	Тактическая подготовка	16		
6.1	Техника нападения и защиты	16		
7	Игровая подготовка	24		
7.1	Игры с партнером	10		
7.2	Игры на счёт в парах	14		
8	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	4		
	ИТОГО:	144		

