



Утверждаю  
директор МБУ ДО  
"ДОСЧ" с. Веденка"  
Б.О.Корчака

**Годовой план – график  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
по настольному теннису на 2025-2026 учебный год**

**Тренер-преподаватель – Гончар Виктор Васильевич**

Недели		1				2				3				4						
№ Занятий	Дата	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	30-31	32-33	34
Продолжительность занятий	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	
Вводное занятие	т	90																		
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т					5														
	п					10														
Общефизическая подготовка	т									15		15						15		
	п		30	30	30			30		30		30	45			45		30		
Специальная физическая подготовка	т					15									15					
	п					45	30		45		45			45	30		45		45	
Технико-тактическая подготовка	т			15							15					15				
	п		45	45		30		60		30		45			30	45			30	
Игры с партнером. Учебные игры	т					15		15												
	п		15			45		30			45		30							
Психологическая подготовка	т														5					
	п														10					
Подготовка и участие в соревнованиях	т															15				
	п															30	45	15		

Недели		5					6					7					8				
№ Занятий		35-36	37-38	39-40	41-42	43	44-45	46-47	48-49	50-51	52	53-54	55-56	57-58	59-60	61	62-63	64-65	66-67	68	
Дата		13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10	27.10	28.10	29.10	30.10	31.10	03.11	05.11	06.11	07.11	
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45		
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15			15														
Общефизическая подготовка	т		15				15														
	п		30				30		60		30		15		45	30	45		45		
Специальная физическая подготовка	т					15				15				15							
	п			30	60	30			30		60		30					45			
Технико-тактическая подготовка	т	15						15					15								
	п	45					45	45		45		30		60		45					
Игры с партнером.	т											15					15		15		
Учебные игры	п			30					30		30		45				30		30		
Психологическая подготовка	т		15		15																
	п		30		15																
Подготовка и участие в соревнованиях	т														15						
	п														30	45					

Недели		9					10					11					12				
№ Занятий		69-70	71-72	73-74	75-76	77	78-79	80-81	82-83	84-85	86	87-88	89-90	91-92	93-94	95	96-97	98-99	100-101	102-103	104
Дата		10.11	11.11	12.11	13.11	14.11	17.11	18.11	19.11	20.11	21.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	01.12	02.12	03.12	04.12	05.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15				15															
	п	15				30															
Общефизическая подготовка	т						15				15										
	п				30			45			30	30					30			60	
Специальная физическая подготовка	т				15					15				15				15			
	п		30		45		30		30	30			30	30	60			30			45
Технико-тактическая подготовка	т			15								15					15				
	п		60	45				30				45		45			30	60	45		
Игры с партнером. Учебные игры	т					15		15	15			10									
	п				30			45		45	30		50		30					30	
Психологическая подготовка	т	15																			
	п	45																			
Подготовка и участие в соревнованиях	т																	10			
	п																	80			



Недели		18					19					20					21				
№ Занятий		137- 138	139- 140	141- 142	143- 144	145	146- 147	148- 149	150- 151	152- 153	154	155- 156	157- 158	159- 160	161- 162	163	164- 165	166- 167	168- 169	170- 171	172
Дата		12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	20			20																
	п	15			15																
Общефизическая подготовка	т			15							15										
	п			45				45		30	30							30	60		
Специальная физическая подготовка	т								15			15					15				
	п		60				30		45			45	30		60	30				45	
Технико- тактическая подготовка	т				15										15			15			
	п		30		40		60		30			60	45	30		45	45				
Игры с партнером. Учебные игры	т					20				20											
	п			30		25				40		30		30		45		30			
Психологическая подготовка	т	15																			
	п	40																			
Подготовка и участие в соревнованиях	т							10											10		
	п							35											35	45	

Недели		22					23					24					25				
№ Занятий		173-174	175-176	177-178	179-180	181	182-183	184-185	186-187	188-189	190	191-192	193-194	195-196	197	198-199	200-201	202-203	204-205	206	
Дата		09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02	24.02	25.02	26.02	27.02	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03	
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45	
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15			15														
	п	15		15			15														
Общефизическая подготовка	т		15			15															
	п		30			30		60				45	30		45		45		45		
Специальная физическая подготовка	т				15				15			15									
	п			30	60	30			30			30					45	60			
Технико-тактическая подготовка	т	15					15				15										
	п	45					45	45		45		30		60		45		30			
Игры с партнером. Учебные игры	т										15						15			15	
	п			30					30		30	45					30			30	
Психологическая подготовка	т		15		15																
	п		30		15																
Подготовка и участие в соревнованиях	т															15					
	п															30	45				

Недели		26				27				28				29						
№ Занятий		207- 208	209- 210	211- 212	213	214- 215	216- 217	218- 219	220- 221	222	223- 224	225- 226	227- 228	229- 230	231	232- 233	234- 235	236- 237	238- 239	240
Дата		10.03	11.03	12.03	13.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	20																		
	п	20																		
Общефизическая подготовка	т		10		15					15										
	п	30		35	30	30			45	30	30	30		45			30			
Специальная физическая подготовка	т						15							15		15				
	п		20				45	45			60		45	45	30		45	30		
Технико-тактическая подготовка	т		15			15											15			
	п	45	30		45	30					30				45	45		30		
Игры с партнером. Учебные игры	т								15											
	п							45	30		60				45		45			
Психологическая подготовка	т																			
	п	20		25																
Подготовка и участие в соревнованиях	т																			
	п																30	45		

Недели		30					31					32					33				
№ Занятий		241- 242	143- 244	245- 246	247- 248	249	250- 251	252- 253	254- 255	256- 257	258	259- 260	261- 262	263- 264	265- 266	267	268- 269	270- 271	272- 273	274- 275	276
Дата		06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	20.04	21.04	22.04	23.04	24.04	27.04	27.04	28.04	29.04	30.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15				15													
	п	15		15				15													
Общефизическая подготовка	т		15				15														
	п		30				30		60			30		45	30		45		45		
Специальная физическая подготовка	т				15				15					15							
	п			30	50	30			30		60		30					45	60		
Технико-тактическая подготовка	т	15						15					15								
	п	45					45	45		45		30		60		45		30			
Игры с партнером. Учебные игры	т										15							15			15
	п			30					30		30		45					30			30
Психологическая подготовка	т		15		10																
	п		30		30																
Подготовка и участие в соревнованиях	т														15						
	п														30	45					

Недели		34					35					
№ Занятий		277- 278	279- 280	281- 282	283- 284	285	286- 287	288	289	290- 291	292- 293	294
Дата		04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	11.05	12.05	12.05	13.05	14.05	15.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	45	45	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т											
	п											
Общефизическая подготовка	т											
	п	45	45	35	45							
Специальная физическая подготовка	т											
	п	15	25	35	20	45		15				
Технико-тактическая подготовка	т											
	п	30	20	20	25			30				
Игры с партнером. Учебные игры	т											
	п											
Психологическая подготовка	т											
	п											
Подготовка и участие в соревнованиях	т											
	п											
Подведение итогов обучения	т											
	п					90						