Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами: 1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; 2 - настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание.  Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков. Программа физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и

учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций

развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом

изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного

образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.