**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Малоархангельского района**

**«Каменская средняя общеобразовательная школа»**

303372, Орловская обл., Малоархангельский район, д. Каменка, ул. Центральная, 65 т.(8486)25149

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор школы:



[Хн

от « 30 « августа 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Гулякин

Протокол № 1 Приказ №

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Школьного спортивного кружка

«бадминтон»

5 -9 класс

2023 – 2024 уч. год

Составитель: Гулякин Н.А.

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу школьного спортивного кружка «Бадминтон» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования третьего поколения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях*.*

## Цель программы:

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностей в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

## Задачи программы:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях; 4.Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память). 3.Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

4.Укрепление связок нижних и верхних конечностей; 5.Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; 4.Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программу планируется реализовывать в 5-9 классе. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часов в год. Продолжительность учебного занятия 40 минут.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития бадминтона в олимпийском движение, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы теоретических знаний | 5 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 16 |
| 3 | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста | 8 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры, соревнования | 5 |
|  | **Итого** | **34** |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
| **5-9 класс (34ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **История физической культуры.**  История развития бадминтона. | **Основные содержательные линии.**  Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. | **Знать** историю развития бадминтона.  **Излагать** общие правила игры в бадминтон. |
| **Базовые понятия**  **физической культуры.**  Физическое развитие. | **Основные содержательные линии.**  Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки.  Средства формирования и профилактика нарушения осанки. | **Называть** основные показатели физического развития.  **Измерять** показатели физического развития. **Называть** основные признаки правильной осанки.  **Выполнять** упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| **Физическая культура человека.**  Режим дня, его основное содержание. | **Основные содержательные линии.**  Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | **Знать** о значении режима дня в жизни человека.  **Владеть** правилами планирования и **Составлять** режим дня. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий**  **физической культурой.** Организация и проведение занятий бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**  Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. | **Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке.  **Называть** размеры игровой площадки, её основные зоны. **Выбирать** ракетку и волан для игры в бадминтон. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | **Основные содержательные линии.**Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов  для утренней зарядки. | **Называть** последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.  **Выполнять** упражнения утренней зарядки. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**  Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.  **Вести** дневник самонаблюдений.  **Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.  **Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнений утренней зарядки. | **Основные содержательные линии.**  Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений. | **Составлять** комплекс утренней зарядки.  **Называть** последовательность и дозировку выполнения упражнений.  **Выполнять** упражнения из комплекса утренней зарядки. |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность с обще- развивающей направленностью.**  Способы держания (хватки) ракетки.  Игровые стойки в бадминтоне.  Передвижения по площадке. | **Основные содержательные линии.**  Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.  Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.  Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.  Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | **Демонстрировать** основные способы хватки ракетки.  **Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.  **Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.  **Демонстрировать** технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техника выполнения ударов.  Техника выполнения подачи. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.  Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко- далекой подачи. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.  **Демонстрировать** технику выполнения высоко-далекой подачи. |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | **Основные содержательные линии.**  Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.  Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной  физической подготовки. | **Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполнять** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.  **Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности учащихся** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.  Требование к одежде и инвентарю | Лекция |  |  |  |
| 2 | Хватка бадминтонной  ракетки, волана. Способы перемещения. | Тренировка |  |  |  |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) и  специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 4 | История возникновения и развития бадминтона.  Основные стойки и перемещения в них | Лекция |  |  |  |
| 5 | Основы техники игры.  Подача. Виды подачи. | Тренировка |  |  |  |
| 6 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка  бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 7 | Основы техники игры Подача открытой и  закрытой стороной ракетки | Тренировка |  |  |  |
| 8 | **Базовые понятия**  **физической культуры.**  Физическое развитие. | Лекция |  |  |  |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка  бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 10 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной  ракетки | Тренировка |  |  |  |
| 11 | Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов).  Далёкий удар с замаха сверху. | Тренировка |  |  |  |
| 12 | Общая физическая подготовка (ОФП) и  специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 13 | Удары справа и слева,  высокодалёкий удар | Тренировка |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Физическая культура человека.  Режим дня, его основное содержание. | Лекция |  |  |  |
| 15 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка  бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 16 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки,  высокодалёкий удар | Тренировка |  |  |  |
| 17 | Плоская подача.  Короткие удары | Тренировка |  |  |  |
| 18 | Подачи.  Удары (короткие, высокодалёкие удары) | Тренировка |  |  |  |
| 19 | Общая физическая подготовка (ОФП) и  специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 20 | Правила бадминтона. Правила счёта и  выполнение подачи | Лекция. Просмотр видеороликов |  |  |  |
| 21 | Короткие быстрые удары | Тренировка |  |  |  |
| 22 | Короткие быстрые удары  Короткие близкие удары | Тренировка |  |  |  |
| 23 | Освоение техники игры.  Сочетание подачи и ударов | Тренировка |  |  |  |
| 24 | Сочетание технических  приёмов подачи и удара | Тренировка |  |  |  |
| 25 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка  бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 26 | Техника игры Далёкий с замаха и  короткий удары | Тренировка |  |  |  |
| 27 | Плоский удар. Перевод | Тренировка |  |  |  |
| 28 | Тестирование двигательных умений и навыков  учащихся | Соревнование |  |  |  |
| 29 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка  бадминтониста | Тренировка |  |  |  |
| 30 | Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная  игра. | Тренировка |  |  |  |
| 31 | Совершенствование игровых  действий | Тренировка |  |  |  |
| 32 | Совершенствование игровых  действий. Учебно- | Тренировка |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тренировочная игра |  |  |  |  |
| 33 | Совершенствование игровых  действий | Тренировка |  |  |  |
| 34 | Проведение соревнования | Соревнование |  |  |  |

**График работы школьного спортивного кружка «Бадминтон»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Время** | **День недели** |
| **5-6** | **14:45-15:25** | **Четверг** |
| **7-9** | **14:45-15:25** | **Вторник** |

Руководитель: Гулякин Николай Алексеевич

Учитель физической культуры

2023-2024 год

***Учебно-методические пособия***

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания

/ В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск:
2. Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
4. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО

«Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

1. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
2. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* 1. **Для учителей**

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. СмирновЮ.Н. Бадминтон: учебноепособиедляинститутовфизическойкультуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ>Министерства образования и науки РФ.
6. [http://www.obadmintone.ru.](http://www.obadmintone.ru/)
7. [http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170.](http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170)

## Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. ЩербаковА.В. Бадминтон. Спортивнаяигра: учебно-методическоепособие / А.В. Щербаков.

–М.: 2010.

1. <http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana>

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Контрольные упражнения* | Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже  среднего | Низкий |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Набивание (жонглироание) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной  ракетки, кол-во раз | 16-20 | 11-15 | 8–10 | 5-7 | 4 и ниже |
| 2. | Передвижение в четыре точки из центра  площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| 3. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух  квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | 5 и  больше | 4-5 | 1–3 | 2 | 1 |
| 4. | Выполнение высоко-  далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную  заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз | 9-10 | 7-8 | 5–6 | 3-4 | 2 |
| 5. | Выполнение высоко- далекой подачи на  заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз | 5 и  больше | 3-4 | 2 | 1 | - |
| 6. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух  квадратов площадки по диагонали, кол-во раз | 5 и  больше | 4-5 | 1–3 | 2 | 1 |
| 7. | Выполнение атакующего удара  «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10  ударов, кол-во раз | - | - | - | - | - |