

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 23.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 107 от 26.08.2024 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Бадминтон»**

направленность: *спортивно-оздоровительная*

Возраст учащихся:  
15-17 лет

Срок реализации:  
1 год,  
68 часов

Автор составитель программы:  
Иванов Андрей Юрьевич  
учитель физической культуры

П. Демянск

2024– 2025 учебный год

## Пояснительная записка

В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Бадминтон даже является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

Программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана на основании программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс» / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011., программы для внешкольных и школьных учреждений «Спортивные кружки и секции». М.: Просвещение, 1986.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ОО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Основной образовательной программы основного общего образования.
- Рабочей программы воспитания.

Программа адресована учащимся 15-17 лет, реализуется в течение 1 года, продолжительность занятий — 1 раз в неделю по 2 часа, всего 68 часов.

### **Актуальность**

Спортивный бадминтон является видом спорта, способствующим гармоничному развитию личности человека. В настоящий момент спортивный бадминтон имеет широкое развитие и популярность в нашей стране. С 1996 года он входит в программу Летних Олимпийских Игр. Программа дополнительного образования создана для учащихся, думающих, в первую очередь, о своем здоровье и желающих совершенствовать свои навыки игры в бадминтон.

### **Педагогическая целесообразность**

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов и дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Данная программа с учётом возраста и спортивной подготовленности является собой юношеский этап.

Учебная группа наряду с общими **задачами** объединения — укрепление здоровья, воспитание основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость) - имеет и свои специфические - повышение уровня всесторонней физической подготовленности, дальнейшее совершенствование общих и специальных физических качеств, воспитание волевых качеств, совершенствование техники и тактики игры, осуществление судейства.

Учащиеся учебно-тренировочных групп обучения могут привлекаться в качестве помощников педагогов для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в подготовительной и подростковой группах.

На данном этапе обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов.

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с педагогом разминку в группе, принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, в подготовительной и подростковой группах, уметь вести прокол игры.

#### **Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе внеурочной деятельности «Бадминтон».**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Бадминтон» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
  - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
  - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### Ожидаемый результат

- устойчивый интерес к занятиям бадминтоном;
- навык осуществления судейства;
- стабильное владение техникой и тактикой игры ;
- установка на ведение здорового образа жизни;
- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении,
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в доступном обучающемуся объеме;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- навык осуществления творческой двигательной деятельности.

### Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов
- соревнования

### Тематический план занятий юношеской группы (15—17 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие бадминтона в России и за рубежом	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	19	1	18
3.	Техника и тактика юношеского бадминтона	40	2	38
4.	Контрольные игры и соревнования	5	-	5
5.	Инструкторская практика	3	1	2
	Итого	68	5	63

### Содержание программы

**Развитие бадминтона в России и за рубежом.** Международные объединения бадминтонистов, основные международные соревнования. Развитие юношеского бадминтона в стране.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Режим дня. Утренняя гимнастика и ее значение в воспитании волевых качеств юного спортсмена. Значение общей физической подготовки для физического развития спортсмена. Значение специальной физической подготовки для развития физических качеств, необходимых бадминтонисту. Гигиена спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль. Травмы в бадминтоне.

Предупреждение травм и оказание первой помощи. Меры безопасности при занятиях бадминтоном.

**Практические занятия.** Ходьба. Гимнастические упражнения на месте и в движении, без предмета и с предметом. Бег. Прыжки. Упражнения для выработки скоростной выносливости. Лыжная подготовка. Туризм. Подвижные и спортивные игры. Подготовка и сдача нормативов.

**Техника и тактика юношеского бадминтона.** Классификация ударов и подач. Биомеханика основных техничеcки приемов. Значение точности игры для совершенствования бадминтонистов. Тактика одиночных и парных игр. Развитие наблюдательности при оценке действий соперников. Обманные действия в игре.

**Практические занятия.** Совершенствование в точности выполнения ударов, приемов, подач, используемых в бадминтоне. Совершенствование в тактике одиночных, парных и смешанных игр. Совершенствование в обманных действиях. Одиночные, парные и смешанные игры со счетом. Одиночная игра со сменой партнеров в каждой игре, одиночная игра против двух партнеров, игра девушек и пар девушек против юношей и пар юношей (для развития игровой выносливости). Игра с несколькими воланами.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Обязанности судьи на вышке, на линиях, при подаче. Обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Оформление результатов соревнований. Наглядность при проведении соревнований. Устранение ошибок в игре. Разбор прошедших соревнований.

**Практические занятия.** Соревнования по бадминтону по нормативам общей физической подготовки.

**Инструкторская практика.** Общие требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях в объединении при самостоятельных занятиях во дворе, лагере и т. д. Организация обучения игре во дворе, лагере.

**Практические занятия.** Проведение зарядки и разминки. Показ выполнения подач и ударов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство игр. Устройство и разметка площадок. Проведение соревнований во дворе, лагере. Ремонт натяжки ракетки с полной и частичной сменой струн.

Экскурсии, посещение соревнований, туристские походы. Посещение соревнований по бадминтону и по другим видам спорта.

### Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Развитие бадминтона в России и за рубежом	фронтальный опрос	<a href="https://pandia.ru/text/80/270/1380.php">https://pandia.ru/text/80/270/1380.php</a>
<b>Общая и специальная физическая подготовка 19 ч</b>			
2	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
4	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>

	физическая подготовка		
5	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
6	Общая и специальная физическая подготовка	контрольные тест-упражнение	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
7	Общая и специальная физическая подготовка	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
8	Общая и специальная физическая подготовка	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
9	Общая и специальная физическая подготовка	контрольные тест-упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
10	Общая и специальная физическая подготовка	тестирование	<a href="https://pandia.ru/text/80/270/1380.php">https://pandia.ru/text/80/270/1380.php</a>
11	Общая и специальная физическая подготовка	фронтальный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
12	Общая и специальная физическая подготовка	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
13	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
14	Общая и специальная физическая подготовка	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
15	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
16	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
17	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>

	бадминтона		
18	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
19	Техника и тактика юношеского бадминтона	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>
20	Техника и тактика юношеского бадминтона	фронтальный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
21	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
22	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>
23	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
24	Техника и тактика юношеского бадминтона	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/</a>
25	Техника и тактика юношеского бадминтона	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/</a>
26	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
27	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
28	Техника и тактика юношеского бадминтона	фронтальный опрос	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
29	Техника и тактика юношеского бадминтона	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
30	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнения	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>

31	Техника и тактика юношеского бадминтона	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
32	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
33	Техника и тактика юношеского бадминтона	контрольные тест-упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
34	Техника и тактика юношеского бадминтона	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
Все го		68	

### Нормативы по физической подготовке

Упражнения	юношеская	
	девушки	юноши
Бег 30 м с высокого старта, с	5,5	4,9
Прыжок в длину с места, см	170	200
Прыжок вверх с места (выпрыгивание), см	45	50
Метание теннисного мяча, м	26	40
Отжимание от скамейки, количество раз	9	16
Подтягивание на перекладине, количество раз	-	6

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	9 класс	10 класс	11 класс
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии	5–6	6–7	7–8

### Методическое обеспечение.

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие, специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление.

Особенно широко для развития основных физических качеств должны быть использованы подвижные и спортивные игры: мини-баскетбол и баскетбол, мини-футбол и футбол, ручной мяч, пионербол и волейбол, лапта. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному, экономному передвижению детей по площадке.

Целесообразно использовать упражнения, которые можно включить в программы соревнований по физической подготовке (например, «пистолет» на правой и левой ноге, отжимание от скамейки, подтягивание на перекладине, скоростной бег на небольшие дистанции и др.). Такие упражнения преподаватель может использовать для самостоятельных заданий, так как они могут легко контролироваться самими занимающимися, а также родителями.

Совершенствование техники и тактики должно быть направлено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать решению следующих задач:

- выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с физическими качествами, индивидуальными наклонностями и характером игроков; стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;
- умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
- умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
- умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смэшем;
- рациональное выполнение смэша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих далеких ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;
- умение не только атаковать, но и умело защищаться; правильное и экономное передвижение по площадке;
- умение определять намерения противника до выполнения им ответного удара по его стойке, замаху ракеткой и индивидуальным особенностям в выполнении удара;
- применение правильной тактики парных игр в соответствии с особенностями техники и тактики индивидуальной игры партнеров, а также с индивидуальными особенностями в их характерах.

На первом организационном собрании следует выбрать старосту объединения, сообщить расписание занятий, рассказать, в какой форме и обуви надо приходить на занятия.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в бадминтон.

В данной группе проводится дальнейшее изучение техники и тактики бадминтона, поэтому занятие начинается с более продолжительной разминки, рассчитанной на 30—40

мин. В это время обучающиеся (по выбору руководителя) выполняют упражнения по общей и специальной физической подготовке, играют в подвижные и спортивные игры и т. д. Целесообразно выбирать такие комплексы упражнений, которые рассчитаны на совершенствование того или иного физического качества, с тем чтобы через месяц сменить его новым комплексом.

Теоретические занятия проводятся в начале тренировки до разминки, продолжительность их должна быть не более 5 — 10 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то лучше его сообщить в начале и в конце занятия или перенести на начало следующего занятия.

#### **Материально-техническое оснащение.**

1. Спортивный зал
2. Учебный кабинет с мультимедийным оборудованием
3. Сетка бадминтонная
4. Ракетки
5. Воланы

#### **Литература**

1. Волков В.М. Тренеру о подростке. М., 1973.
2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
3. Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона. М., 1984.
4. 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).
5. Галицкий А.В., Лившиц В.Я. Бадминтон М., 1984.
6. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М., 1982.
7. Бадминтон. Правила соревнований. Единая всесоюзная классификация. М., 1982