

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**


**Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**МБОУ "Лагерская ООШ"**


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
естественно-  
математического цикла

  
Журавлева Н.Ю.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

  
Семенова С.Ю.  
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Майоров А.П.  
Приказ №177  
от «31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Спортивные игры»**

для 6 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

**село Лагерка, 2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной группам здоровья, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону.

## **1. Общая характеристика учебного предмета**

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Бадминтон (англ. Badminton) — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Бадминтон входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

По мнению ЮНЕСКО, бадминтон - один из самых перспективных видов спорта. Хотя ему уже около 4 тысяч лет, он постоянно развивается.

Бадминтон – игра, доступная для учащихся разных возрастных групп. В эту игру играют во дворах, на пляжах и пикниках. Но дети не знают правил и поэтому часто теряют интерес к игре. К тому же почти никто не знает, как правильно держать ракетку и выполнять удары по волану. Дети, усвоившие основные правила игры, передадут свои знания сверстникам и станут в каком-то смысле проводниками этой игры в массы. Эта игра не требует дорого стоящего инвентаря и громадных залов. Играть на воздухе мешает ветер, в зале ветра никогда не бывает. Площадка имеет небольшие размеры и помещается в любом спортивном зале. Правила игры достаточно просты и судейство выполнять не сложно.

10-12 лет – оптимальный возраст для начала обучения игре «Бадминтон», предварительной подготовки, как для мальчиков, так и для девочек не требуется. У детей данного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Младший и средний школьный возраст является благоприятный для разучивания новых движений, так как примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 8 до 14 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание. У детей еще достаточно легкий костный скелет и несильно развиты мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон.

## **2. Цели и задачи учебного предмета**

### **Цель программы:**

- популяризация бадминтона,
- приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом,
- повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

## **Задачи программы:**

### *Предметные*

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 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;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

### *Оздоровительные*

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

### *Личностные*

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения по 1 уроку в неделю ежегодно, что составляет в целом 34 часа в учебном году.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя четыре основных раздела:

- «Знания о спортивной игре “Бадминтон”» (информационный компонент деятельности),
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности),
- «Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования».

## **4. Ценностные ориентиры**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

## 5. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ Лагерской основной общеобразовательной школы на 2024-2025 учебный год на урок «Бадминтон» в 6 классе выделен 1 час в неделю, что составляет, согласно календарному графику - 34 часа.

## 6. Планируемые результаты освоения

В результате освоения программы по бадминтону

### Ученик научится:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону.

### Ученик получит возможность научиться:

- способам организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основам формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способам закаливания организма и основным приемам самомассажа.

**Использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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.

**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 «Бадминтон», 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.:

- 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 «Бадминтон». 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 движении, 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.

## **7. Технологии преподавания предмета**

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Для поддержания интереса к игре следует создавать на уроках повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые и соревновательные формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, чего добиться на занятиях в секции бадминтона очень просто (игры, эстафеты, забеги и т.д.)

Перед занятиями по бадминтону учеников знакомят с требованиями по технике безопасности во время проведения спортивных занятий и подвижных игр. Все занятия начинаются с разминки и повторения правил игры в бадминтон. По каждой теме проводятся теоретические объяснения правильной тактики действий игрока при выполнении того или иного упражнения, с последующей отработкой её техники. Для развития способности оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности проводятся парные и групповые упражнения и соревнования.

## **8. Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний (1 час)**

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно – гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон.

### **Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (20 часов)**

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП). Упражнения для развития **гибкости, прыгучести, быстроты**. Игры на развитие **скоростных качеств**. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов слева, справа, сверху открытой стороной.

### **Раздел 3. Игры с элементами бадминтона(10 часов)**

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Лопта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

### **Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. (2 часа)**

Контроль общей физической подготовленности учащихся. Контроль специальной физической и технической подготовленности. Первенство по бадминтону. Парные эстафеты с воланом. Эстафеты с воланом и ракеткой.



## 9. Содержание программы

### Учебно-тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы теоретических знаний	1
2.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	20
3.	Игры с элементами бадминтона	11
4.	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**10. Календарно - тематическое планирование по элективному курсу «Бадминтон» в 6 классе**  
**на 34 часов (1 недельный час по учебному плану)**  
**на 2024-2025 учебный год**

№ урока	Кол-во часов	Тема раздела, урока	Дата проведения
			6 класс
<b>Раздел 1. Основы теоретических знаний ( 1 час).</b>			
1	0,5	Требования безопасности. История зарождения олимпийского движения в России	
	0,5	Физическая подготовка в бадминтоне. Правила личной гигиены	
<b>Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка ( 20 часов).</b>			
2	1	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	
3	1	Выполнение упражнений на развитие прыгучести.	
4	1	Выполнение упражнений на развитие выносливости.	
5	1	Выполнение упражнений на развитие быстроты.	
6	1	Совершенствование передвижений приставным шагом; скрестным шагом; выпады в перед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.	
7	1	Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание»	
8	1	Техника выполнения ударов на сетке: «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки	
9	1	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	
10	1	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи	
11	1	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи	
12	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости	
13	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «подставка».	

14	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «подставка».	
15	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «подставка» .	
16	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «откидка». Игра в бадминтон.	
17	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «откидка». Игра в бадминтон.	
18	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «откидка». Игра в бадминтон.	
19	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «добивание».	
20	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «добивание». Игра в бадминтон	
21	1	Передвижение в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке : «добивание». Игра в бадминтон	
<b>Раздел 3. Игры с элементами бадминтона ( 11 часов ).</b>			
22	1	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Бой с тенью».	
23	1	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Падающий волан».	
24	1	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Убеги от водящего».	
25	1	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Чётные и нечётные».	
26	1	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Унеси волан».	
27	1	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.	
28	1	<u>Парные упражнения с двумя воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями». Игра «Кто выше и быстрее?»	
29	1	<u>Парные упражнения с двумя воланами.</u> Игра «Имитационный бадминтон».	
30	1	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Закинь волан».	
31	1	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол»	
32	1	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u>	

		Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».	
<b>Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. (2 часа.)</b>			
33	1	Контроль двигательных умений и навыков учащихся	
34	1	Эстафеты с воланом и ракеткой.	

#### 10. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения:

№ п/п	Наименование
1	<p><b>Цифровые и электронные образовательные ресурсы (ЦОР и ЭОР):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="http://www.badminton-forum.ru/">http://www.badminton-forum.ru/</a></li> <li><a href="http://ru.wikipedia">http://ru.wikipedia</a></li> <li><a href="http://www.buhjr.ru/badminton/references.html?start=3">http://www.buhjr.ru/badminton/references.html?start=3</a></li> <li><a href="http://sport.rambler.ru/news/badminton/571025511.html">http://sport.rambler.ru/news/badminton/571025511.html</a></li> <li><a href="http://badm.tradenow.ru/history.html">http://badm.tradenow.ru/history.html</a></li> <li><a href="http://moeserdtsse.ru/norma-pulsa-u-detej.html">http://moeserdtsse.ru/norma-pulsa-u-detej.html</a></li> <li><a href="http://bdminton.narod.ru/">http://bdminton.narod.ru/</a></li> <li><a href="http://www.youtube.com/watch?v=2sWk1f6CsKc">http://www.youtube.com/watch?v=2sWk1f6CsKc</a></li> <li><a href="http://www.youtube.com/watch?v=Oe1gKUNBCG8">http://www.youtube.com/watch?v=Oe1gKUNBCG8</a></li> <li><a href="http://www.youtube.com/watch?v=K2QZY7Xv86M">http://www.youtube.com/watch?v=K2QZY7Xv86M</a></li> <li><a href="http://io.ua/vd4d9c0e0d361d74781f55dfd3b61a976">http://io.ua/vd4d9c0e0d361d74781f55dfd3b61a976</a></li> <li><a href="http://www.youtube.com/watch?v=de1nFZKZXrg">http://www.youtube.com/watch?v=de1nFZKZXrg</a></li> <li><a href="http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/7446/бадминтон">http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/7446/бадминтон</a></li> <li><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a></li> </ol>
2	<p><b>Учебное и лабораторное оборудование:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ракетка для игры в бадминтон – 4 шт.</li> <li>Волан - 6 шт.</li> <li>Сетка – 1 шт.</li> <li>Прыгалка гимнастическая – 10 шт.</li> <li>Мяч малый – 2 шт.</li> <li>Гантели – 2 шт.</li> <li>Мат гимнастический – 4 шт.</li> <li>Гимнастическая стенка – 4 шт.</li> </ol>

#### 11. Литература:

- АЗЫ СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА. Учебно-познавательная книга для начинающих. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008.
- Лепёшкин В.А. Бадминтон для всех. Феникс, Ростов на Дону, 2007.