

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ИВАНОВИЧА ПУШАНИНА  
С. ПУШАНИНА БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

---

442258 Пензенская область, Белинский район, с. Пушанино, ул. Пригородная, 146,  
ИНН 5810004860 ОГРН 1025801070470  
☎тел. (3-53-49)

---

Рассмотрено на заседании  
методического объединения

Протокол №1 от 26.08.2025 г.

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 27.08.2025 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ

им. И.И.Пушанина с.Пушанина

\_\_\_\_\_Мирошкина Е.В.

Приказ №96/7 от 28.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Спортивные игры»**  
**для обучающихся 5-6 классов**

## Пояснительная записка

Одной из центральных линий Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Спортивные игры» в основной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Рабочая программа учебного курса спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для 5, 6 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016.

Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. Нормативно правовое обеспечение:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями).

Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»/ (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 23290) с изменениями № 3 от 24.11.2015 г.

Рабочая программа учебного курса «спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» составлена на 2 года и рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе. В соответствии с календарным графиком МОУ СОШ с.Пушанина им.И.И. Пушанина календарно-тематическое планирование составлено: для 5 класса - 34 часа, для 6 класса -34 часа.

**Цель учебного курса «Спортивные игры»** - 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.

**Задачи** изучения курса в основной школе:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о спортивных играх и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### Общая характеристика учебного курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного курса направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения курса «Спортивные игры» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных

особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Спортивные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений.

Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно–двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, ситуациях.

В результате изучения учебного курса спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» школьники должны:

**Знать:**

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых спортивных играх;

- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

**Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексии в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

**Формы занятий**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Содержание программы

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Лапта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в лапту.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях лаптой.</li> </ul>	<p>Научиться развивать скоростно- силовые качества по средствам подвижной игры- «Лапта»</p>	Теннисные мячи (резиновые), бита (лапта, длиной от 60см до 120 см, диаметром не более 5 см), свисток	Спортивная площадка.
2	Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры. - Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения.</li> <li>- Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</li> </ul>	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в волейбол.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;</li> <li>в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;</li> <li>г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.</li> </ul> </li> <li>- Техника защиты:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Приём мяча снизу;</li> </ul> </li> </ul>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			в)Блокирование.		
4	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры. -</li> <li>Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.</li> <li>- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.</li> <li>- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.</li> <li>- То же со средней дистанции.</li> <li>-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> <li>- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</li> </ul>	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
5	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры. -</li> <li>Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости,направления. Обучение технике владения мячом:</li> <li>а) ведение мяча;</li> <li>б) удары по мячу;</li> <li>в) отбор мяча, финты;</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> <li>-Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.</li> <li>- Тактические действия.</li> </ul>	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортивная площадка школы.

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса.**

<b>№ урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>
			<b>Футбол</b>	<b>10</b>
1			Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2			Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3			Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5			Остановка катящегося мяча подошвойИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6			Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7			Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9			Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
10			Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
			<b>Баскетбол.</b>	<b>9</b>
11			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1
12			Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.	1
13			Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП.	1

14			Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись». СФП.	1
15			Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам.	1
16			Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
17			Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам.	1
18			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
19			Повторение изученных приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1
			<b>Пионербол.</b>	<b>8</b>
20			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
21			Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
22			Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
23			Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24			Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.	1
25			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
26			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
27			Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
			<b>Лапта</b>	<b>7</b>
28			Исторические и национальные основы, ТБ при занятиях «Русской лаптой». ОФП.	1
29			Основные правила игры. Стойка игрока.	1
30			Техника перемещений. Техника удара битой по мячу.	1
31			Ловля мяча. Передача мяча. Бросок мяча.	1
32			Осаливание, самоосаливание, переосаливание. Подача мяча.	1
33			Индивидуальные, групповые тактические действия в защите.	1
34			Групповые тактические действия в нападении.	1

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 класса.**

<b>№ урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>
			<b>Футбол</b>	<b>11</b>
1			Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2			Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3			Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5			Остановка катящегося мяча подошвой Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6			Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7			Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9			Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
10			Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
11			Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>
12			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1

13			Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
14			Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
15			Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
16			Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
17			Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
18			Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
19			Сочетание изученных приёмов. Учебная игра.	1
			<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
20			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».	1
21			Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. ОФП.	1
22			Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
23			Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
24			Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. ОФП.	1
25			Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
26			Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.	1
			<b>Лапта</b>	<b>8</b>
27			ТБ при организации занятий лаптой. Лапта в системе народных игр. Этапы развития народной игры.	1
28			Технические приемы и тактические действия в лапте.	1
29			Техника нападения. Техника защиты.	1
30			Групповые действия. Командные взаимодействия.	1

31			Учебные игры в лапту.	1
32			Учебные игры в лапту.	1
33			Учебные игры в лапту.	1
34			Учебные игры в лапту.	1

**Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.Я. Виленского – М. : Просвещение, 2014.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014.
4. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. 5 - 7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – (Стандарты второго поколения).
6. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
7. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)