**Методические рекомендации к проведению Паралимпийского урока, посвященного летним XVI Паралимпийским играм в Токио.**

**Ссылка для скачивания презентации к уроку:** [**https://cloud.mail.ru/public/HfW7/B1uLDG6Sp**](https://cloud.mail.ru/public/HfW7/B1uLDG6Sp)

**ВНИМАНИЕ! Для корректной работы и воспроизведения видеоматериалов в презентации необходимо также скачать архив «Для урока.rar», находящийся в той же папке на облаке, и поместить его на вашем компьютере в одну папку с презентацией.**

**Цель:**

- популяризация и пропаганда паралимпийского движения в России;

- содействие всестороннему развитию физической культуры и спорта среди инвалидов;

- духовное и физическое воспитание школьников и молодежи;

- знакомство с паралимпийским движением, со спортсменами-паралимпийцами Югры.

**Паралимпийский урок может состоять из двух основных частей:**

1. Проведение культурно-образовательных мероприятий с участием спортсменов-паралимпийцев;
2. Проведение спортивных мероприятий и тренинга.

**Рекомендуемое техническое и иное обеспечение:** мультимедийный проектор, компьютер, звуковые колонки, экран, презентация, 2 микрофона (1 – стационарный для ведущего, 1 – в зале переносной). Оформление места проведения мероприятия. Приглашение представителей СМИ. Контроль за соблюдением техники безопасности.

**Особенности выбора ведущего (их) урока:**

В роли ведущего урок могут выступать один или несколько человек. Это могут быть учитель, спортсмен с инвалидностью, тренер по адаптивной физкультуре и спорту, представитель общественной организации инвалидов, волонтер, имеющий опыт работы с людьми с инвалидностью, и другие заинтересованные лица.

**Целевая аудитория:** студенты средних и высших учебных заведений, школьники 7–11 классов.

Урок проводится с участием спортсменов – паралимпийцев, чемпионов и призеров Паралимпийских игр, чемпионатов мира, Европы и России. По вопросу привлечения спортсменов к уроку можно обратиться в Центр адаптивного спорта Югры по телефону 8 (3467) 36-00-12. *Фото и отчет по уроку* (охват слушателей, количество проведенных занятий) необходимо направить на почту csi-press@mail.ru, тему письма указать «Паралимпийский урок» и в тексте указать от кого (полное наименование учреждения, класс, город).

***Материал ко I части урока – культурно-образовательное мероприятие, общение со спортсменами.***

*Продолжительность: 40 минут.*

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание/ход занятия | Слайды презентации |
| 1. Ведущий:  Здравствуйте, ребята!  Сегодня у нас необычный урок. Мы будем говорить с вами о ценностях и традициях паралимпийского движения, истории Паралимпийских игр, познакомимся со спортсменами-паралимпийцами Югры, которые защищают честь России на международной арене, а также разгадаем несколько увлекательных заданий и ребусов.  Наша встреча проходит в преддверии летних XVI Паралимпийских игр в Токио,которые состоятся 24 августа – 5 сентября 2021 г. | 1. |
| 2. Итак, скажите, пожалуйста, что вы знаете о Паралимпийских играх? Кто смотрел по телевизору, как проходят Паралимпийские игры? Что запомнилось?  ***Пояснение ведущего:***Паралимпийские игры – это международные спортивные соревнования. Они похожи на обычные, однако в них принимают участие особые спортсмены – люди с ограниченными физическими возможностями. Паралимпийцы показывают высокие спортивные результаты, доказывая, что человеческие возможности безграничны*.*  *Включаем видео, нажимая по центру экрана* | ***2.***  ***НА СЛАЙДЕ ВИДЕО ПО ЩЕЛЧКУ!*** |
| 3. История Паралимпийских игр достаточно интересна. Немецкий невропатолог Людвиг Гуттман является основателем паралимпийского движения. Людвиг был одним из ведущих специалистов своего времени и использовал в лечении пациентов, раненых после Второй мировой войны, занятия лечебной физкультурой, гимнастикой, а потом и занятия спортом. Это помогало военным скорее выздороветь. И тогда Людвигу Гуттману пришла идея организовать соревнования среди бывших военнослужащих с инвалидностью, чтобы они не чувствовали себя не такими, как все. Такие игры получили название «Сток-Мандевильские».  Настойчивость Гуттмана увенчалась успехом. Сразу после Олимпиады 1960 года в Риме состоялись первые летние Паралимпийские игры, через 16 лет начали проводиться и зимние паралимпиады. Затем было решено проводить их каждый четвертый год на тех же объектах, где проходят Олимпийские игры. Таким образом, эти игры изначально ставили перед собой задачу реабилитации инвалидов, а с течением времени превратились в полноценное спортивное событие высокого уровня. С развитием движения постепенно начали создаваться различные организации для спортсменов с разными видами инвалидности. И к вам вопрос: какие виды инвалидности вы знаете? ***Ответ:*** *нарушение зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата – ампутация; люди, передвигающиеся на коляске, люди с ДЦП; люди с нарушением умственного развития.* | 3. |
| 4. Впервые югорские спортсмены выступили на **летних Паралимпийских играх** в2000 году в Австралии. За честь нашей страны выступила спортсменка Югры Ольга Сергиенко из Югорска, она заняла седьмое место в пауэрлифтинге.  **На XII летних Паралимпийских играх** в Афинах (Греция) Ольга Сергиенко завоевала в упорной борьбе 4 место в пауэрлифтинге. После Игр в Афинах югорчанка перешла в легкую атлетику (метание копья). | 4. |
| 5. В Пекине в 2008 году на **XIII летних Паралимпийских играх** спортивную честь России защищали уже два спортсмена Югры – Ольга Сергиенко и Алексей Ашапатов. Сургутянину Алексею Ашапатову была доверена почетная миссия – нести флаг нашей страны на торжественной церемонии открытия. Алексей Ашапатов былвыбранкапитаном сборной команды России по легкой атлетике. Югорчанин завоевал две золотые медали и установил новые мировые рекорды — в толкании ядра (16,03 м.) и метании диска (57,61 м.).  Через четыре года на **Паралимпийских играх в Лондоне** он повторил свой успех, стал чемпионом как в метании диска, побив собственный мировой рекорд 60,72 метров, так и в толкании ядра с результатом 16,20 метров.  ***Включаем видео на слайде*** | 5.  **НА СЛАЙДЕ ВИДЕО ПО ЩЕЛЧКУ!** |
| 6. Выступить на Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году готовились 7 сильнейших спортсменов Югры. Однако Международный Паралимпийский комитет (МПК), основываясь на докладе Ричарда Макларена о том, что в России якобы систематически нарушаются допинговые правила, приостановил членство Паралимпийского комитета России. МПК не счел необходимым разбираться в каждом отдельном случае применения допинга спортсменами и отстранил сборную нашей страны от участия в Играх в полном составе.  Владимир Путин дал поручение провести в подмосковном центре «Новогорск» альтернативные игры, где наши спортсмены имели возможность доказать высокий уровень своего мастерства. И доказали! На этих играх югорчане завоевали пять золотых медалей и серебро. | 6. |
| 7. Что особо примечательно, Евгений Малых и Дмитрий Душкин показали результаты в толкании ядра выше, чем чемпионы непосредственно Паралимпиады в Рио-де-Жанейро. Дмитрий также установил новый мировой рекорд, толкнув ядро в своем классе на 10,98 м. А весит оно 4 кг. Только представьте! | 7. |
| *8. Текст ведущего на фоне видео:* У многих из нас есть свой талисман-оберег, который служит защитой от неприятностей. У спортивных игр также есть свои символы и талисманы.  Талисман Олимпийских игр в Токио получил имя Мирайтова. В основу имени легли японские слова «мирай» (будущее) и «това» (вечность).  Паралимпийский символ получил имя Сомэйти. Это слово является производным от сорта сакуры «Сомэйесино», а также английской фразы «so mighty» (такой могущественный). Сомэйти — довольно крутой персонаж с мощными способностями. Она может показать огромную умственную и физическую силу, олицетворяя паралимпийцев, которые преодолевают препятствия и расширяют границы возможностей.  Вы удивитесь, но у этих талисманов есть свои странички в инстаграм. Вы можете зайти на них по куаркоду на слайде. | *8.*  **НА СЛАЙДЕ АВТОМАТИЧЕСКОЕ ФОНОВОЕ ВИДЕО!** |
| 9. Главный для паралимпийского движения символ – это флаг, где в центре на белом фоне изображена эмблема. Эмблемой Паралимпийских игр являются расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов – три агитоса (от латинского agito - «приводить в движение, двигать»).  ***Задание для слушателей*** ***на слайде.*** Необходимо разгадать ребусы для того, чтобы выяснить что обозначают эти полусферы. ***Ответ:*** они символизируют Разум, Тело и Дух.  Паралимпийский девиз звучит как «Дух в движении». Он лаконично и ярко передаёт цель - необходимость предоставлять спортсменам-паралимпийцам возможности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир, благодаря своим спортивным достижениям. | 9. |
| 10. Существует четыре паралимпийских ценности: смелость, равенство, решимость и вдохновение.  Ребята, определите о какой ценности я сейчас буду говорить и подберите правильный ответ из этих четырех вариантов.  - Каждодневное преодоление трудностей, включение в борьбу за высшие результаты. Она всегда нужна, чтобы сделать первый шаг. Вы знаете, как трудно решиться первый раз войти в холодную воду. Чтобы начать заниматься спортом, людям с инвалидностью тоже нужна…. Она помогает преодолевать препятствия и побеждать. ***Ответ:*** ***СМЕЛОСТЬ***  - Она связана с такими качествами характера, как ответственность и сила воли. Она помогает спортсменам изо дня в день ходить на тренировки, преодолевать трудности и продолжать заниматься. ***Ответ: РЕШИМОСТЬ***  - Часто, чтобы сделать что-то, требуется особое настроение. Оно помогает поэтам писать стихи, художникам - картины, а паралимпийским спортсменам - одерживать победы. ***Ответ: ВДОХНОВЕНИЕ***  - Это одна из основных паралимпийских ценностей, потому что паралимпийский спорт призван стирать границы и барьеры между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью. Все люди разные, но у всех равные права. ***Ответ: РАВЕНСТВО*** | 10. |
| *11. Текст ведущего на фоне видео:* Вот так решительно и смело, вдохновленные желанием победить весь мир наши паралимпийцы ждут очередные Паралимпийские игры, которые должны были состоятся еще в 2020 году, но из-за пандемии были перенесены на август 2021.  Всего на Паралимпийских играх в Токио планируется включить 22 вида спорта. Бадминтон и паратхэквондо (ПОДА) дебютируют.   * Стрельба из лука (ПОДА) * Легкая атлетика (ПОДА, спорт слепых, спорт ЛИН) * Бочча (ПОДА) * Гребля на байдарках и каноэ (ПОДА) * Велоспорт (Шоссе,трек) (ПОДА) * Велоспорт – тандем (Спорт слепых) * Конный спорт (ПОДА) * Футбол (Спорт слепых) * Голбол (Спорт слепых) * Дзюдо (Спорт слепых) * Пауэрлифтинг (ПОДА) * Академическая гребля (ПОДА) * Пулевая стрельба (ПОДА) * Плавание (ПОДА, спорт слепых, спорт ЛИН) * Настольный теннис (ПОДА, спорт ЛИН) * Паратриатлон (ПОДА, спорт слепых) * Волейбол сидя (ПОДА) * Баскетбол на колясках * Фехтование на колясках * Регби на колясках * Теннис на колясках | *11.*  **НА СЛАЙДЕ АВТОМАТИЧЕСКОЕ ФОНОВОЕ ВИДЕО!** |
| 12. Сейчас в списке претендентов в состав сборной команды России 422 кандидата. Среди них - югорчане. Это заслуженные мастера спорта, рекордсмены, чемпионы международных и всероссийских стартов. Они усердно готовились, чтобы стать лучшими и покорить мировой Олимп. Спортсмены кратко рассказали о себе и своих мечтах. Видео обращения они сделали сами, записав себя на телефон, или же с помощью друзей и своих наставников. | **Слайд 12-16**  ***Видео нужно включить щелчком по картинке или во всплывающем окне под ней*.** |
| 17. Сегодня к нам пришел гость, у которого необычная судьба. Знакомьтесь, ….. Это тот человек, с которого следует брать пример как преодолеть страхи, как не смотря ни на что достичь успеха, как не сдаваться и верить. У вас есть уникальная возможность познакомиться с ним лично и задать ему свои вопросы.  *Общение со спортсменом. Слайд готовится под гостя с его фото.* | 17. |
| 18. На этом наш урок подошел к концу. Дорогие друзья, верьте в себя и свой успех! Напоследок, предлагаем поддержать флешмоб. Из-за пандемии организаторы Паралимпийских игр решили провести старты без зарубежных зрителей. Но это не значит, что наши паралимпийцы будут в Токио совсем одни. Сегодня в Югре запущен флешмоб «Мамочки! Я на Паралимпиаде!» в поддержку спортсменов Югры и России на Паралимпийских играх. Для участия нужно сделать фото с атрибутикой болельщиков и разместить его на своей странице в социальных сетях с хэштегом **#ПоедемВТокио**. Фотографии будут распечатаны в виде растяжки, которую тренерский штаб возьмет с собой в Токио и расположит на трибунах стадионов. Вот так мы с вами сможем побывать на Паралимпиаде в Токио и поддержать наших спортсменов! | 18. |

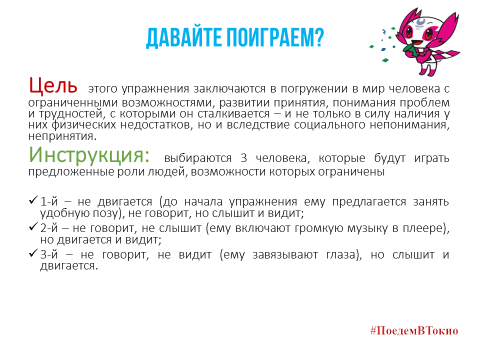
***Материал ко II части урока – тренинг по формированию толерантного отношения к людям с ОВЗ***

*Продолжительность: 40 минут.*

*Ведущий:* Игры 2021 года будут иметь особое значение, они будут символом того, что мы победили пандемию, и, следовательно, они будут триумфом и праздником человечества. Мы хотим изменить мир, особенно когда речь идет о жизни людей с ограниченными возможностями. Спорт – очень мощный инструмент для достижения этой цели. Когда вы смотрите паралимпийский спорт, вам не нужно ничего объяснять. Ваш собственный опыт помогает вам понять и изменить свое восприятие.

Когда вы меняете свое отношение к кому-либо, кто отличается от вас, вы начинаете понимать важность разнообразия и инклюзивности, почему мы и должны включать в общество самых разных людей.

И чтобы нам с вами лучше понимать таких людей, давайте поиграем!

****Упражнение №1 «Почувствуй меня»**

Цель этого упражнения заключаются в погружении в мир человека с ограниченными возможностями для понимания проблем и трудностей, с которыми он сталкивается – и не только в силу наличия физических недостатков, но и вследствие социального непонимания, непринятия.

*Инструкция.*Выбираются 3 человека, которые будут играть предложенные роли людей, возможности которых ограничены:

* 1-й – не двигается (до начала упражнения ему предлагается занять удобную позу), не говорит, но слышит и видит;
* 2-й – не говорит, не слышит (ему включают громкую музыку в плеере), но двигается и видит;
* 3-й – не говорит, не видит (ему завязывают глаза), но слышит и двигается.

Тренер дает 1 минуту трем действующим участникам для того, чтобы представить себя в роли. Остальные участники являются наблюдателями, им необходимо наблюдать за процессом и понять справились ли три участника со своим заданием.

Задание для трех участников: им необходимо за 5 минут договориться в решении ситуаций:

* Вы собрались на праздник, договоритесь, в какие костюмы оденетесь и какой возьмете подарок;
* Составьте список любимых продуктов для празднования дня рождения;
* Выберите новую марку сотового телефона с разными функциями.

Потом тренер на лист или доску выписывает замечания наблюдателей. Группе предлагается сравнить то, что видели наблюдатели и то, что делали три участника. В заключение обсуждаются следующие вопросы.

- Легко ли было договориться?

- Насколько трудно общаться людям с ограниченными возможностями?

- Как мы можем им в этом помочь?

- Почему слово «инвалид» является для людей с ограниченными возможностями обидным?

- Бывает ли в жизни, что нужно о чем-то договориться с человеком, который вас не понимает? Что делать в этом случае?

По окончании первой серии можно предложить эти роли проиграть другим участникам группы.

**Упражнение №2**

Как действовать в этой ситуации:

Незрячий человек заказывает такси и к нему приезжает не слышащий водитель. Смской оповестил водитель, что машина подъехала.

* Как им найти друг друга на большой парковке?
* Как они могут общаться между собой?

***Ответ:*** Это реальная история, из которой можно выйти только с помощью современных технологий. Глухой может писать на смартфоне, а незрячий, получив смс или сообщение в WhatsApp, прослушать его с помощью специального приложения.

*Слушателям можно показать какой-нибудь ролик, где незрячие пользуются смартфоном. Их много на просторах интернета. Например, канал "Жизнь в темноте" (*[*https://www.youtube.com/channel/UCrqHjElyJ8dErOt3pzWfDWA*](https://www.youtube.com/channel/UCrqHjElyJ8dErOt3pzWfDWA) *)*

**Упражнение № 3**

Идея: чтобы понять человека с нарушением зрения, нужно почувствовать, как он воспринимает мир. Обрушение барьеров у здоровых людей происходит за счет этого погружения.

*Задание:* с закрытыми глазами (лучше завязанными) построиться по росту.

Итог: обсуждение.

**Упражнение №4 «Паутина предрассудков»**

Оборудование: моток веревки.

*Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми:* Предрассудок — такая точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным.

*Задание:* Предлагается кому-то из участников сыграть роль человека с инвалидностью. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления, связанные с инвалидностью. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «инвалида» веревкой, как бы опутывая паутиной предрассудков, пока тот не сможет пошевелиться. Далее ведущий спрашивает, что чувствует «инвалид».

*Вопросы для обсуждения:* какие у вас возникли чувства?

После обсуждения необходимо распутать «инвалида». Для этого ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются. А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «инвалид» полностью освобождён от паутины предрассудков.

**Упражнение №5 об отношениях и осведомлённости**

Задание: разделить участников на группы попарно и попросить их прокомментировать правильность или неправильность утверждений. Требуется, чтобы участники объяснили, почему они считают утверждения правильными или неправильными.

1. Большинство лиц с ограниченными возможностями являются пользователями колясок.
2. Вам нельзя говорить лицам с ограниченными возможностями «Я забегу потом» или «Увидимся позже».
3. 70% лиц с ограниченными возможностями трудоспособного возраста являются безработными.
4. То, что кому-то, кто читает по губам, может помочь движение твоих губ — преувеличение.
5. Когда встречаетесь со слабовидящим или слепым человеком, то всегда рассказывайте о себе.
6. Все слепые люди любят носить темные очки.
7. Когда разговариваете с человеком, пользующимся слуховым аппаратом, вы всегда должны говорить громче.
8. Когда вы помогаете человеку с ограниченными возможностями, вам следует всегда спрашивать какая у него(неё) проблема (что с ним(ней) не так).
9. Чтобы открыть туалеты, которыми пользуются люди на колясках, нужны специальные ключи.
10. Если глухой человек не понимает то, что Вы сказали первый раз, то Вам следует повторять то же самое до тех пор, пока он(а) не поймет Вас.
11. Люди с ментальными заболеваниями более опасны и непредсказуемы.
12. Слепой человек слышит лучше, чем зрячий человек.
13. Умственные способности лиц с синдромом Дауна не могут быть выше умственных способностей ребёнка десяти лет.
14. Все глухие хорошо читают по губам.
15. Если у человека, у которого эпилепсия, судороги, то вам надо что-то положить ему (ей) в рот.

**Упражнение №6 «Взаимодействие»**

Ситуация 1. Ребёнок с нарушениями опорно-двигательного аппарата при передвижении уронил костыли, не может дотянуться, но помощи не просит. Предложите помощь, чтобы он её принял.

Ситуация 2. Одному участнику завязываются глаза. Ему необходимо взять какой-либо предмет, но на его пути расставлены всевозможные препятствия. Только с помощью речи провожаем его к необходимому объекту.

Ситуация 3. Участники получают карточки, на которых написаны небольшие фразы, их смысл необходимо передать окружающим без слов, используя только невербальные средства общения.

**Благодарим лично Вас за реализацию и проведение в образовательном учреждении образовательного проекта «Паралимпийский урок», разработанного специалистами БУ «Центр адаптивного спорта Югры». Вместе с вами мы формируем у молодежи правильные ценностные установки, чувство патриотизма и толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья! Давайте делать мир лучше!**

С ДРУГИМИ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ [WWW.CSI-UGRA.RU](http://WWW.CSI-UGRA.RU) В РАЗДЕЛЕ «НЕФОРМАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА»