**Применение индивидуального подхода на уроках физической культуры**

В процессе своей работы я столкнулся с проблемой: как оценить по предмету ученика, подготовительной группы или освобождённого от занятия физической культуры. С уменьшением количества учеников в классе они стали иметь все разные уровни физической подготовки. Использование форм и приёмов индивидуального подхода помогли решить эту проблему.

Если ученику запрещены нагрузки, то можно подобрать посильную нагрузку в более лёгком пульсовом режиме и ребёнок не будет чувствовать себя ущербным. Нельзя ребёнку бегать и прыгать! Он может выполнять ходьбу, подготовить и провести с группой одноклассников комплекс ОРУ, выполнить метание мяча в цель, выступить в качестве судьи в игре. Главное найти индивидуальный подход к ученику и желание учителя привлечь ученика к занятию физической культурой.

В результате использования данной технологии у детей повысилась мотивация к занятиям физической культурой. Намного улучшился уровень физической подготовленности. На уроке задействовано в работе100 процентов обучающихся, даже если ребёнок освобождён, от занятий он получает индивидуальные задания, которые не противопоказаны, и в итоге по которым возможно оценить его работу на уроке.

Проблема при использовании данной технологии возникли на первом этапе: неумение ребят контролировать уровень нагрузки по внешним признакам и ЧСС (частоте сердечного сокращения). Ученик стремится выполнять задания высокого уровня, и это приводит к быстрому переутомлению и потере интереса к занятиям.

После первого месяца использования данной технологии было заметно изменение отношении к занятиям физической культурой, ни один ученик не занижал свой уровень для уменьшения нагрузки, всегда применяется соревновательный метод, если не с товарищем, то сам с собой.