**Применение индивидуального плана на уроках физической культуры.**

На уроки физической культуры приходят учащиеся с разным уровнем физической подготовленности. ИП, разработанный для каждого ученика, поможет развить его сильные и слабые качества. План может разрабатываться, как на отдельный урок, так и на несколько уроков, определённый период времени. Происходит экономия времени: ученик получает лист, где расписано его задание на урок и приступает к его выполнению. Ученики приучаются самостоятельно организовывать занятие, отслеживать нагрузку и ее воздействие на организм, применять приёмы контроля и самоконтроля.

Здесь я вижу внедрение в образовательный процесс элементов проблемного обучения**.** Главное в этом направлении **-** учить детей учиться! Информации очень много. Всё выучить, запомнить невозможно. Но если ученик знает, где и как он может добыть необходимую информацию, он уже будет обладать знаниями. Необходимо перестраиваться от предметного обучения к проблемному. Например, учащийся с низким уровнем физической подготовки хочет улучшить свои показатели. Например, у учащегося проблемы в силовой подготовке (малое количество подтягиваний на перекладине). Как улучшить эти показатели? За счёт чего? Какие действия ему предпринять? И вот вместе с учеником мы пошагово определяем алгоритм действий: начать с выполнения комплекса упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса, затем перейти к отжиманиям от пола, подтягивание на низкой перекладине, на высокой перекладине, использование упражнений с отягощениями. Главное, чтобы занятия проводились регулярно, систематически, с постепенным увеличением нагрузки и обязательным контролем за результатами. И так можно поступать с любым физическим качеством, любым элементом, любым действием. Главное, чтобы учащийся сам был заинтересован в результате. Отрадно, что дети проявляют большой интерес в вопросах тренировки, распределения нагрузки, проведения самостоятельных занятий, питания, режима дня, восстановления. Необходимо поддерживать у учащихся этот интерес, помогать им, не отталкивать отказом. В этом виде деятельности можно применять наставничество, назначая учащимся помощников из числа наиболее подготовленных учеников.

Кроме того, не надо бояться давать учащимся сложные задания, упражнения, требующие высокой концентрации, сложнокоординационные упражнения, задания, требующие творческого подхода. Чтобы они думали, находили выход из сложившейся ситуации, проявляли творчество.

В качестве домашнего задания можно рекомендовать задания вида: организация самостоятельного занятия, проследить за восстановлением своего организма после нагрузки с применением восстановительных мероприятий (массажа, бани, релаксации). Индивидуальный план можно использовать в работе с учащимися, которые имеют ограничения в двигательной активности по состоянию здоровья.

Каждый учитель в процессе своей работы сталкивался с проблемой: как оценить по предмету ученика, освобождённого от физической культуры. По статистике таких детей около 42%, почти половина. Существует три группы здоровья: основная, подготовительная и специальная, которая делится ещё на две группы. И свой урок мы строим, исходя из принципа «не навреди»: кого-то сажаем, кому-то что-то запрещаем и т.д. А каково ребёнку это слышать и осознавать, что он не может заниматься вместе с товарищами? Использование форм и приёмов о которых говорилось выше помогут решить эту проблему. Справки от врачей- это целый ребус: «без нагрузок», «освобождён от сдачи нормативов» и т.д. А если врач укажет, например, что запрещены нагрузки, превышающие пульс 150 ударов в минуту, то учитель может 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.