**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ЦЕЛИ:**

* сохранение и укрепление здоровья учащихся;
* дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
* формирование навыков здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

* воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью;
* обучение учащихся нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
* укрепление здоровья школьников, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний;
* вовлечение в занятия физической культурой и спортом «трудных» учащихся.