«Школа мяча» — программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей старшего дошкольного возраста

5 —7 лет, срок реализации 8 месяцев (октябрь — май), 64 часа в год, 2 занятия в неделю, продолжительностью 30 минут.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».