Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

195027, Санкт-Петербург, пр. Металлистов д.20 литер А, т/ф: 246-96-64

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга
(протокол от 28.09.2026 г. №2)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.09.2026 г. № 83 - ОД
заведующий ГБДОУ
детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга

Заведующий Ю.В. Лебедева

с учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 29.09.2026 г. №2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

спортивно-оздоровительной **направленности**
«Скалолазание»

Возраст обучающихся: 5–7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:
Карпович О.А.

Санкт-Петербург
2026

Содержание

Пояснительная записка……...3-9
Учебно-тематический план……...10
Содержание занятий…….11-14
Список вспомогательной литературы……..……15

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

5. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21;

6. Устав ГБДОУ Детский сад № 22;

7. Положение о программе дополнительного образования в организации и др.

Дополнительное образование в ГБДОУ Детский сад №22 включает в себя реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Скалолазание» в порядке оказания платных образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - ДОП) «Скалолазание» рассчитана на детей 5-7 лет.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 8 месяцев.

Форма обучения: очная

Режим занятий по ДОП «Скалолазание» регламентируется расписанием, которое разрабатывается и утверждается заведующим ГБДОУ Детский сад №22. Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» реализуется в свободное время от занятий, направленных на реализацию образовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования для воспитанников с тяжелым нарушением речи Г Б Д ОУ Детский сад №22.

Занятия по ДОП «Скалолазание» организуются:

Для детей 5-6 лет – 1 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут. Для детей 6-7 лет – 1 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут. Общее количество занятий вучебный год – 32 в обеих возрастных группах.

Актуальность программы

Старший и подготовительный дошкольный возраст — это период интенсивного развития физических качеств, пространственного мышления, координации и способности к самоконтролю. Скалолазание в условиях детского сада является инновационным направлением физкультурно-оздоровительной работы, совмещающим физическую нагрузку с решением пространственных задач.

Использование интерактивного скалодрома, шведской стенки и гимнастических скамеек позволяет вовлечь детей в увлекательный процесс преодоления препятствий. Скалолазание способствует гармоничному развитию всех групп мышц (плечевого пояса, спины, пресса, ног), укреплению связок и суставов, формированию правильной осанки, а также развитию целенаправленности, смелости, ловкости, внимания и алгоритмического мышления при выборе маршрута (зацепов).

Цель программы

Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации), пространственной ориентации и волевых черт характера детей 5–7 лет посредством лазания и выполнения упражнений на интерактивном скалодроме, шведской стенке и гимнастических скамейках.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить базовым техникам лазания (правильный хват зацепов, постановка стопы на зацеп, лазание приставным и попеременным шагом, траверс);

- освоить технику безопасности при лазании и спуске, правила самостраховки и спрыгивания (приземления на мат);

- сформировать навыки координации движений рук и ног, пространственной ориентации на вертикальной и наклонной плоскостях.

Развивающие:

- развивать цепкость рук, силу мышц плечевого пояса, спины, пресса и ног, общую выносливость и гибкость;

- развивать зрительно-моторную координацию, пространственное и логическое мышление (планирование маршрута по световым подсказкам интерактивного скалодрома);

- развивать чувственное восприятие, внимание, реакцию и способность удерживать равновесие.

Воспитательные:

- воспитывать смелость, уверенность в своих силах, целеустремленность и самообладание;

- формировать культуру безопасного поведения и взаимной поддержки в группе;

- воспитывать устойчивый интерес к спортивно-физкультурным занятиям и здоровому образу жизни.

Подходы к формированию программы

Программа разработана с учётом возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей 5–7 лет и основана на ключевых педагогических подходах:

Личностно-ориентированный подход предполагает уважение индивидуальных возможностей и темпа физического развития каждого ребёнка, создание ситуации успеха, преодоление страха высоты без принуждения.

Игровой подход является основным инструментом мотивации. Интерактивные режимы скалодрома, сюжетные игры («Альпинисты», «Покорители гор», «Спелеологи») превращают тренировку в увлекательное приключение.

Деятельностный подход реализуется через прямую практическую двигательную активность, экспериментирование с траекториями лазания и преодоление полос препятствий.

Здоровьесберегающий и безопасностный подход направлен на строгое соблюдение правил техники безопасности, развитие правильной осанки, укрепление суставно-связочного аппарата, дозирование физических нагрузок и обязательное использование гимнастических матов.

Основные направления работы

Программа включает четыре ключевых направления:

1. **Базовая гимнастическая подготовка и равновесие на скамейках:** развитие силы, растяжки, координации и чувства баланса на ограниченной опоре.
2. **Лазание на шведской стенке:** освоение базовых хватов, лазания по вертикали и диагонали, переходов, укрепление хвата рук и мышечного корсета.
3. **Работа на интерактивном скалодроме:** освоение лазания по зацепам (вертикальное, горизонтальное/траверс), выполнение интерактивных световых и звуковых заданий, преодоление маршрутов различной сложности.
4. **Комбинированная подготовка и преодоление полос препятствий:** объединение всех видов оборудования в единые динамические комплексы.

Методические рекомендации к организации занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в подгруппах. Каждое занятие строится с обязательным соблюдением техники безопасности (проверка креплений, раскладка матов, контроль дистанции).

Структура занятия

Вводная / Подготовительная часть (5–7 минут): построение, проверка готовности, разминка (суставная гимнастика, разогрев мышц, упражнения для кистей и стоп).

Основная часть (15–18 минут): специальная физическая подготовка, выполнение упражнений на шведской стенке, скамейках и интерактивном скалодроме, прохождение трасс, подвижная игра на координацию.

Заключительная часть (3–5 минут): упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц плечевого пояса, заминка, подведение итогов, словесное поощрение.

Организация образовательной среды

При проведении занятий соблюдаются требования:

- наличие спортивного зала, оборудованного сертификационным интерактивным скалодромом, шведской стенкой и скамейками;

- укладка гимнастических матов высокой плотности по всей зоне возможного падения/спуска;

- соблюдение питьевого режима, оптимальной температуры и проветривания зала;

- допуск детей к занятию только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;

- постоянный визуальный и физический контроль инструктора (страховка) во время лазания.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возраст 5–7 лет характеризуется высоким уровнем двигательной активности, совершенствованием работы нервной системы и опорно-двигательного аппарата. У детей активно развиваются крупная и мелкая моторика, сила, гибкость и быстрая реакция. В этом возрасте дети способны понимать и выполнять многоэтапные инструкции, координировать перекрёстные движения рук и ног. Пространственное мышление позволяет им планировать свои действия на несколько шагов вперёд. Вместе с тем, костно-мышечная система ещё формируется, поэтому требуется строгий контроль за правильным распределением нагрузки и техникой приземления.

Планируемые результаты освоения программы

Физическое развитие и двигательные навыки:

- уверенное владение базовыми элементами лазания на интерактивном скалодроме и шведской стенке;

- умение правильно использовать grip (хват) руками и устанавливать стопу на зацепы и перекладины;

- умение выполнять перемещения боком (траверс), переходить с элемента на элемент (со скамейки на шведскую стенку и скалодром);

- развитие цепкости, силы пальцев и кистей рук, укрепление мышечного корсета и улучшение гибкости.

Личностные и социально-эмоциональные качества:

- преодоление страха высоты, проявление смелости, выдержки и самоконтроля;

- понимание и неукоснительное соблюдение правил техники безопасности и самостраховки;

- проявление взаимовыручки, умение радоваться успехам товарищей и действовать в команде.

Методы обучения

В программе используются следующие методы обучения:

- **наглядные:** показ техники хвата, постановки ног, демонстрация маршрута педагогом, интерактивные световые подсказки скалодрома;

- **практические:** непосредственное лазание, прохождение трасс, выполнение специальных упражнений на снарядах;

- **игровые:** сюжетные спортивные игры, соревнования на точность и ловкость («Собери звездочки», «Пройди по следам»);

- **словесные:** пояснения, инструктаж по безопасности, команды, наводящие вопросы и анализ ошибок.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия

Фронтальный метод - педагог организует общую деятельность группы, предлагает единый сюжет или задание, демонстрирует способы работы.

Групповой метод - дети одновременно выполняют деятельность в небольшой подгруппе, взаимодействуя с педагогом и наблюдая за действиями сверстников.

Индивидуальный метод - педагог учитывает темп, возможности и интересы конкретного ребёнка, при необходимости оказывает индивидуальную помощь.

В программе методы сочетаются: общее начало занятия постепенно переходит в

самостоятельную деятельность детей, в процессе которой педагог оказывает индивидуальную поддержку.

Воспитательные методы

В процессе реализации программы используются:

- метод эмоционального воздействия - создание доброжелательной атмосферы, эмоциональное сопровождение сказочного сюжета;

- метод положительного подкрепления - поддержка инициативы и самостоятельности ребёнка;

- метод педагогического примера - демонстрация бережного отношения к инвентарю и другим участникам;

- метод приучения - постепенное формирование привычки соблюдать простые правила занятия;

- метод поощрения - словесная поддержка усилий ребёнка;

- метод создания ситуации успеха - организация заданий, доступных ребёнку с учётом его индивидуальных возможностей.

Педагогические приёмы

На занятиях используются:

- эмоциональное введение в сюжет;

- обращение к ребёнку по имени;

- короткая инструкция;

- показ действия;

- вопросы, побуждающие к наблюдению;

- вопросы с выбором;

- речевое сопровождение действий ребёнка;

- использование игровых персонажей;

- создание ситуации удивления;

- поощрение самостоятельного поиска;

- словесное одобрение;

- переключение внимания;

- смена темпа деятельности;

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо создание безопасной, комфортной и эмоционально благоприятной предметно-развивающей среды.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с хорошей вентиляцией и освещением;

- интерактивный скалодром с программным обеспечением и возможностью подсветки

зацепов/маршрутов;

- шведская стенка (гимнастическая стенка);
- скамейки гимнастические;
- гимнастические маты (покрывающие зону спуска и лазания);
- секундомер, свисток, аудиосистема.

Организационные условия

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут. Продолжительность и темп деятельности соответствуют возрастным возможностям детей 5-7 лет.

Количество детей в группе должно позволять педагогу видеть действия каждого ребёнка и при необходимости оказывать индивидуальную помощь.

Психолого-педагогические условия

Педагог обеспечивает:

- доброжелательную эмоциональную атмосферу;
- уважительное отношение к каждому ребёнку;
- отсутствие сравнения результатов детей;
- поддержку самостоятельности;
- возможность выбора;
- принятие индивидуального темпа выполнения задания;
- использование доступных возрасту инструкций;
- постепенное усложнение деятельности;

Особое значение имеет безопасность и гигиена: перед началом занятий педагог проверяет состояние оборудования, напоминает детям правила обращения с инвентарем, следит за тем, чтобы поверхности и инвентарь содержались в чистоте.

Способы проверки результатов освоения программы

Педагогический контроль осуществляется посредством систематического наблюдения в процессе занятий. Диагностика проводится в начале, середине и конце учебного года в форме контрольно-итоговых игровых эстафет и прохождения диагностических трасс (без выставления отметок, с фиксацией индивидуального прогресса ловкости, силы и координации).

Педагог наблюдает за:

- интересом и включённостью ребёнка в деятельность;
- умением выполнять простые действия;
- развитием моторики и координации движений;
- пониманием инструкций и речевой активностью;
- самостоятельностью и инициативой;
- участием в совместной игровой деятельности.

Для фиксации результатов используются карты педагогического наблюдения, краткие записи педагога и анализ продуктов детской деятельности.

Отслеживание проводится **в** начале, середине и конце учебного года. Результаты оцениваются в динамике индивидуального развития ребёнка. Итоговая оценка проводится в форме игрового занятия.

Учебно-тематический план

№	Содержание тематических разделов программы	Объем образовательной нагрузки	
		Количество занятий	**Количество минут 5-6 лет / 6-7 лет**
1	Вводный раздел. Основы техники безопасности, лазание на шведской стенке и упражнения на скамейках	6	150 / 180
2	Освоение интерактивного скалодрома: базовые хваты, постановка ног и траверс (горизонтальное лазание)	8	200 / 240
3	Вертикальное лазание, преодоление интерактивных трасс и сюжетные игры на скалодроме	8	200 / 240
4	Комбинированное лазание (скамейка – шведская стенка – скалодром) и полосы препятствий	6	150 / 180
5	Контрольно-итоговые сюжетные занятия и фестиваль скалолазания	4	100 / 120
Всего:		32	800 / 960

Содержание занятий

Раздел 1. Вводный раздел. Техника безопасности, шведская стенка и скамейки

Количество занятий — 6.

- Занятие 1. «Введение в мир скалолазания. Правила безопасности»
    - Задачи: познакомить с видом спорта «скалолазание», правилами поведения в зале, оборудованием (скалодром, маты, шведская стенка). Обучить правильному приземлению на мат.
    - Содержание: Беседа, демонстрация, безопасное спрыгивание и группировка на матах. Ходьба по скамейке с высоким подъемом колен.
- Занятие 2. «Ловкие альпинисты на шведской стенке»
    - Задачи: учить хвату за перекладину (большой палец снизу), лазанию по шведской стенке разноименным и одноименным способом.
    - Содержание: Разминка. Подъем по шведской стенке до определенной высоты, спуск шаг за шагом (без прыжков). Упражнение «Лазание по наклонной скамейке, зацепленной за шведскую стенку».
- Занятие 3. «Переходы и траверсы на стенке»
    - Задачи: развивать координацию рук и ног при перемещении по горизонтали (приставным шагом) по шведской стенке.
    - Содержание: Передвижение боком по нижним рейкам шведской стенки. Проползание по гимнастической скамейке подтягиванием на руках лежа на животе.
- Занятие 4. «Сильные пальчики и баланс»
    - Задачи: укрепить кисти рук, развивать чувство равновесия на узкой опоре.
    - Содержание: Упражнения для пальцев и стоп. Ходьба по перевернутой скамейке (удерживая баланс). Лазание по шведской стенке по диагонали.
- Занятие 5. «Мостик: скамейка + стенка»
    - Задачи: учить переходу со скамейки на шведскую стенку и обратно.
    - Содержание: Преодоление связки: прохождение по скамейке -> подъем на 3 рейки шведской стенки -> сдвиг боком -> правильный спуск.
- Занятие 6. «Закрепление базовой подготовки»
    - Задачи: проверить усвоение правил безопасности и уверенность движений на шведской стенке и скамейках.
    - Содержание: Комплексная разминка. Игровая эстафета «Горный ручей»: ходьба по скамейке, подъем по шведской стенке, звонок в колокольчик, безопасный спуск.

Раздел 2. Освоение интерактивного скалодрома: хваты, ноги и траверс

Количество занятий — 8.

- Занятие 7. «Знакомство со скалодромом и зацепами»
    - Задачи: познакомить с интерактивным скалодромом, формами и цветами зацепов. Учить правильно хвататься за зацепы («карманы», «полочки»).
    - Содержание: Опробующие упражнения на нижнем ярусе скалодрома. Постановка стопы

на зацеп носком (не серединой стопы).

- Занятие 8. «Точки опоры (Правило трех точек)»
    - Задачи: обучать базовому правилу скалолазания — удерживать 3 точки опоры (две ноги и рука / две руки и нога).
    - Содержание: Выполнение статистических фигур на скалодроме на небольшой высоте по сигналу инструктора.
- Занятие 9. «Первый траверс (Лазание боком)»
    - Задачи: учить перемещаться вдоль скалодрома по горизонтали на высоте не более 0,5 метра от мата.
    - Содержание: Перемещение влево и вправо вдоль скалодрома с использованием нижней линии зацепов.
- Занятие 10. «Интерактивная игра: Зажги дорожку»
    - Задачи: развивать зрительно-моторную координацию и внимание при лазании по подсвеченным зацепам.
    - Содержание: Горизонтальное движение по скалодрому, касаясь только подсвеченных интерактивом зацепов.
- Занятие 11. «Ловкие ножки»
    - Задачи: отрабатывать точность постановки носка на зацепы разной формы.
    - Содержание: Упражнения на скалодроме: поиск зацепа для ноги без визуального контроля (по инструкции), лазание траверсом.
- Занятие 12. «Спелеологи в пещере»
    - Задачи: учить уверенно перемещаться по зацепам с изменением уровня (выше/ниже).
    - Содержание: Сюжетная игра на интерактивном скалодроме с преодолением затененных/подсвеченных зон.
- Занятие 13. «Траверс с предметом»
    - Задачи: развивать координацию движений и уверенность хвата.
    - Содержание: Перемещение боком по скалодрому с переносом эстафетной палочки или маленькой игрушки из одного края в другой.
- Занятие 14. «Закрепление техники траверса»
    - Задачи: совершенствовать навык плавного горизонтального лазания по зацепам.
    - Содержание: Прохождение удлиненной трассы траверса на время или точность.

Раздел 3. Вертикальное лазание и сюжетные игры на скалодроме

Количество занятий — 8.

- Занятие 15. «Вверх к вершинам»
    - Задачи: обучать вертикальному подъему по зацепам скалодрома на допустимую высоту (согласно возрасту и страховке).
    - Содержание: Подъем вверх по прямой траектории с подсвеченными зацепами, правильный подконтрольный спуск вниз по зацепам.
- Занятие 16. «Интерактивный маршрут: Звездный путь»
    - Задачи: учить выбирать правильный зацеп для руки и ноги при вертикальном подъеме.

- Содержание: Прохождение вертикального интерактивного маршрута «Сбор звезд».

- Занятие 17. «Покорители гор»
  - Задачи: развивать силу рук и пресса при подъеме по наклонным или усложненным траекториям.
  - Содержание: Лазание по скалодрому с выполнением задания «дотянись до верхнего подсвеченного зацепа двумя руками».
- Занятие 18. «Спуск — это важно»
  - Задачи: отрабатывать безопасную технику спуска (перемещение рук и ног вниз шаг за шагом, запрет на неконтролируемые прыжки с высоты).
  - Содержание: Упражнения на скорость и точность спуска по команде инструктора.
- Занятие 19. «Интерактивный лабиринт»
  - Задачи: развивать логическое и пространственное мышление на вертикали.
  - Содержание: Прохождение маршрута-лабиринта, где интерактивный скалодром меняет подсвеченные зацепы в процессе движения.
- Занятие 20. «Спасатели»
  - Задачи: формировать волевые качества и выносливость.
  - Содержание: Сюжетное занятие: подъем на скалодром, «спасение» игрушки с вершины, безопасный спуск с ней.
- Занятие 21. «Быстрый и точный»
  - Задачи: совершенствовать динамическую координацию при лазании вверх и вбок.
  - Содержание: Выполнение заданий интерактивного скалодрома на скорость реакции (гашение зажигающихся сигналов зацепов).
- Занятие 22. «Скалолазный квест»
  - Задачи: закрепить навыки вертикального и горизонтального лазания.
  - Содержание: Выполнение группового задания по сбору интерактивных очков на скалодроме.

Раздел 4. Комбинированное лазание и полосы препятствий

Количество занятий — 6.

- Занятие 23. «Связка: Скамейка – Шведская стенка – Скалодром»
  - Задачи: учить непрерывному переходу между различными физкультурными снарядами.
  - Содержание: Прохождение дистанции: бег по скамейке -> подъем по шведской стенке -> переход на интерактивный скалодром -> спуск.
- Занятие 24. «Полоса горных спасателей»
  - Задачи: развивать выносливость, ловкость и скорость переключения внимания.
  - Содержание: Комплексная полоса препятствий с использованием скамеек (как барьеров и мостиков), шведской стенки и траверса на скалодроме.
- Занятие 25. «Преодоление высоты»
  - Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать пространственную ориентацию.
  - Содержание: Перелезание через верхний пролёт шведской стенки, переход на скалодром

и спуск по подсвеченным зацепам.

- Занятие 26. «Полоса смелых и ловких»
    - Задачи: закрепить навыки группировки, баланса и лазания в условиях ограниченного времени.
    - Содержание: Эстафета с прохождением полосы препятствий из всех видов оборудования.
- Занятие 27. «Горная экспедиция»
    - Задачи: развивать навыки командного взаимодействия и взаимовыручки.
    - Содержание: Сюжетно-динамическое занятие: прохождение маршрутов парами (один подсказывает интерактивный маршрут, второй проходит).
- Занятие 28. «Гимнасты на скалах»
    - Задачи: сочетать силовые упражнения на шведской стенке и скамейках с лазанием на скалодроме.
    - Содержание: Подтягивание на скамейке, вис на шведской стенке, прохождение сложного траверса на скалодроме.

Раздел 5. Контрольно-итоговые сюжетные занятия

Количество занятий — 4.

- Занятие 29. «Вершина мастерства (Часть 1: Сила и баланс)»
    - Задачи: Диагностика физических качеств (силы хвата, равновесия на скамейке, подтягивания/виса на шведской стенке).
    - Содержание: Выполнение контрольных упражнений на скамейках и шведской стенке в игровой форме.
- Занятие 30. «Вершина мастерства (Часть 2: Скалодром)»
    - Задачи: Диагностика навыков лазания на интерактивном скалодроме (траверс, вертикальный подъем, соблюдение правила 3-х точек).
    - Содержание: Прохождение тестовых интерактивных трасс на точность и соблюдение техники безопасности.
- Занятие 31. «Репетиция спортивного праздника»
    - Задачи: Составление показательной программы преодоления полосы препятствий под музыку.
    - Содержание: Отработка синхронности, порядка прохождения снарядов (скамейки, стенка, скалодром) и правильного схода на маты.
- Занятие 32. «Фестиваль юных скалолазов»
    - Задачи: Демонстрация освоенных навыков родителям и педагогам, подведение итогов за год.
    - Содержание: Спортивно-сюжетный праздник «Покорители горных вершин». Выполнение показательных интерактивных маршрутов, прохождение полосы препятствий. Вручение детям дипломов «Юный скалолаз» и памятных медалей.

Список литературы

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горно-спортивных видах спорта. — М.: Академия, 2018.
2. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Владос, 2005.
3. Воронова Е. К. Формирование двигательных навыков у детей 5–7 лет на спортивных снарядах. — СПб.: Детство-Пресс, 2019.
4. Котлова Е. В. Скалолазание для детей: методика начального обучения и безопасность. — М.: Спорт, 2020.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая и подготовительная группы. — М.: Мозаика-Синтез, 2017.
6. Пиратинский А. Э. Подготовка скалолаза. — М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Академия, 2014.
8. Шебеко В. Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: Старший дошкольный возраст. — М.: Изд. Белый Ветер, 2016.