



# KEHALINE KASVATUS



I—IV KLASSI  
ÕPILASTELE



RK

PEDAGOOGILINE KIRJANDUS

TALLINN 1948

~~101~~ 184  
101. 6.

# KEHALINE KASVATUS

I — IV KLASSI ÕPILASTELE

ÕPPEKAVA JA  
ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHENDID



RK

---

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“  
TALLINN 1948

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

---

---

## ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHENDID

### I. KEHALISE KASVATUSE EESMÄRK JA ÜLESANDED

Kehaline kasvatus on kooli pedagoogilise protsessi orgaaniline osa ja tema eesmärgiks on kaasa aidata laste kommunistlikule kasvatusel.

2. Nelja-aastase algõpetuse kestel kehaline kasvatus, lahendades laste igakülgse kehalise arendamise ülesandeid vastavalt nende eale, peab kaasa aitama:

1) õpilaste tervise kindlustamisele, kasvava organismi õigele kujundamisele ja kehalisele karastamisele;

2) põhiliste liikumisharjumuste arendamisele ja täiustamisele (kõnnis, jooksus, heidetes, hüpetes, mängudes jne.);

3) tegevuses ja käitumises sõprustunde, otsustavuse, püsivuse, aktiivsuse, algatusvõime, väljapidavuse, iseseisvuse ja organiseerituse kasvatamisele;

4) lastes huvi ja armastuse äratamisele kehaliste harjutuste ja mängude harrastamiseks;

5) põhiliste sanitaar-tervishoidlike harjumuste kasvatamisele.

3. Nende ülesannete õige lahendamine peegeldub õpilaste nii kehalises, vaimses, kõlbelises kui ka esteetilisest kasvatamisest ja aitab kaasa kõrgeväärtuslikule õppe-kasvatustlikule tööle tervikuna.

Käesoleva õppekava nõuete täitmisel on otsustav tähtsus õpilaste edasisele edukale kehalisele kasvatusel üleliidulise kehakultuuri kompleksi „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ alusel.

## II. I—IV KLASSI ÕPILASTE — POEGLASTE JA TÛTARLASTE BIOLOOGILISED JA PSÛHHOLOOGILISED ISEÄRASUSED

4. Õppekavaline materjal on koostatud õpilaste kahe vanuserühma — 7—9 ja 9—10-aastaste bioloogilisi ja psühholoogilisi iseärasusi arvestades. Need kaks rühma langevad põhiliselt kokku laste õpetamise perioodiga I—II ja III—IV klassides.

### V a n u s 7—8 a a s t a t (poeg- ja tütarlapsed)

5. 7—8-aastaselt pole luustumine veel kaugeltki lõpetatud: suured ladestused krõmpsluulist kudet tingivad luude suure paindumuse, eriti lülisamba oma, mis on väga järeleandlik kõverdustele keha ebaõigel asetusel (halb istumine pingis), ühekülgse koormatuse mõjul (raamatute kandmine ühes käes) ja suurte lihasingutuste juures. Lihastik on suhteliselt nõrk; eriti käib see seljalihaste kohta, mis samuti võib viia lastel halva rühi kujunemisele.

Selle ea lapsed on väga liikuvad, kuid väsivad kiiresti, eriti üksluiste ja aeglaste liigutuste juures, aga samuti täitmisel suurt täpsust nõudvate harjutuste puhul.

Selles eas lastel tihti esinevad raskused ninahingamiseks (ninasõõrmete kitsuse, samuti sõreda adenoidse koega läbikasvamise tõttu) kutsuvad esile harjumuse suuhingamiseks. Õpetajal tuleb lapsi õpetada hingama nina kaudu, küllaldase väljahingamisega.

Südamel on suur elujõud; veresooned on laiad, nende seinad elastsed, mis loob südamelihasele soodsad töötingimused. Kuid südametegevus on ebapüsiv (kerge erutatavus). Sama ebapüsivust on märgata lapse käitumises. Selle ea lapsed ei püsi paigal, on väga liikuvad, väsivad ruttu üksluistest asenditest (kestvast seismisest või istumisest).

6. Laste tähelepanu pole veel küllaldaselt püsiv ja väsib ruttu, hajub, eriti seitsmeaastastel.

Eriti täiuslikult, selgelt ja sügavalt peavad lapsed meeles seda, mida nad näevad, vaatlevad (nägemistajumus). Harjutused tajutakse ja omandatakse laste poolt kergemini õpe-

taja isikliku näitamise järgi, mida saadavad lühikesed seletused.

7. Tahtelised omadused on suhteliselt nõrgalt arenenud. Püstitatud sihi saavutamiseks ei jätku lastel kindlameelsust, püsivust. Neile on omane sagedane meeleolu vaheldumine. Ebaõnnestumiste puhul nad kergesti pettuvad, kuid unustavad ruttu oma solvumised, vaimustudes mängust, huvitavast harjutusest.

8. Mängude ja harjutuste läbiviimisel seitsmeaastaste (esimese klassi) lastega peab õpetaja silmas pidama, et harielikult lapsed, kes on tulnud kooli lasteaiast, tunnevad endid kollektiivis vabamalt, tunnevad rohkem mängu ja harjutusi kui samavanused, kes on tulnud kooli perekonnast.

### V a n u s 9—10 a a s t a t (poeg- ja tütarlapsed)

9. Vanust 9—10 aastani iseloomustab organismi suurem püsivus. Kõik protsessid organismis toimuvad rahulikumalt. Ilmneb suhteline aeglustamine pikkuse ja raskuse iibes.

Luustumine pole samuti veel lõppenud; luustiku-side-elundkond jääb pehmeks ja painduvaks, seepärast tuleb vältida momente, mis kutsuvad esile lülisamba ja vaagna kõverduse. Lihasmassi hulgaline kasv toimub suure järjekindlusega, seepärast on jõuvõimed lastel veel väikesed.

Südame ja veresoonte tegevuse ebapüsivus tasandub. Real juhtumel jäävad raskused õieti hingamiseks (ninhingamise oskamatus).

10. Laps on selles eas rahulik, tasakaalukam. Tema liigutused on rohkem läbimõeldud, osavad, täpsed, koordineeritud. Kasvab laste üldine organiseeritus, kindlustub käitumisoskus kollektiivis.

Lapsel tõuseb võime keskendada oma tähelepanu küllalt kestvalt kindlale tegevusele, konkreetsele õppeainele.

11. Pedagoogilise protsessi mõjul tugevnevad tahtomadused; lapsed õpivad tagasihoidlikkust, näitavad küllaldast visadust ja otsustavust uute harjutuste ja mängude omandamisel, pingutavad endid püstitatud ülesannete paremaks täitmiseks, eriti mängudes.

Lapsed ei huvitu ainult oma isiklike liigutusvõimete täiustamisest, nad tunnevad suurt lõbu ka üksikute osavõt-

jate ja rühmade vahelistest võistlusmängudest ja harjutustest.

12. Kasvavad võimed abstraktseks ja kriitiliseks mõtlmiseks, teadlikuks kontrolliks liigutuste üle. See võimaldab õpilastel jõudsalt tajuda liigutusmaterjali õpetaja sõnade järgi, mis on kinnitatud näitlikkusega.

13. Poeglastele muutuvad meelepärasemaks harjutused ja mängud, mis on seotud heitlemisega ja „vastase“ vastu-panu ületamisega.

Tütarlapsed väljendavad huvi ja kalduvust vabadele ümardatud liigutustele, vabaharjutuslike kombinatsioonide ja tantsusammude ühendamisele.

Tütarlaste vähema kohanemisvõime seisukohalt jõu- ja kestusharjutustega on tarvilikud mõned kergendused võrreldes nõuetega, mis esitatakse poeglastele (normistikus ja harjutuste doseerimises).

### III. KEHALISE KASVATUSE VAHENDID

14. I—IV klassi õpilaste kehaline kasvatus teostatakse käesoleva õppekava alusel.

I—IV klassi õpilaste kehalise kasvatus peamiseks vahenditeks pedagoogilises töös on: liikumismängud, võimlemine, suusatamine (NSV Liidu lumerajoonides).

Suurim koht I ja II klassis eraldatakse liikumismängudele, seoses lihtsaimate võimlemisharjutustega. III ja IV klassis on õpetuse põhiliseks sisuks võimlemine ja liikumismängud.

---

Vajalikuks käsiraamatuks igale  
kehalise kasvatus õpetajale on

A. JALGMA

KEHAKULTUUR KOOLIS

---

Suusatamine (õppetöö korras) algab III klassist.

Täiendavaiks kehalise kasvatuse vahendeiks on: õpilaste õige õpperežiimi ja puhkamise kindlaks määramine, päikesevalguse, värske õhu ja vee kasutamine (seoses kehaliste harjutuste ja mängudega).

15. Loeteldud kehalise kasvatuse vahendite täisväärtusliku kasutamise tarvilikeks tingimusteks on õpilaste tervise üle arstliku jälgimise õige organiseerimine ja sanitaar-tervishoidlik valve.

#### IV. TÖÖ ORGANISEERIMINE

16. Kooli direktor (juhataja) koos arsti ja õpetajatega kannab vastutust laste õige kehalise kasvatuse ja õpilaste tervisliku seisundi eest.

17. Kooli direktor (juhataja) on kohustatud:

1) eraldama vastavad paigad mängudeks ja kehalisteks harjutusteks (väljak, ruum) ja sisustama neid tarviliku inventari ja varustisega;

2) eraldama koha mängu ja võimlemise inventari hoidmiseks ja tagama mängude ja kehaliste harjutuste väljakute ning teiste kohtade hoidmist heas tervishoidlikus seisundis;

3) iga päev jälgima kehalise kasvatuse õppekava meetoodiliselt õiget täitmist, osutades õpetajale selleks vastavat abi;

4) organiseerima koos arstiga regulaarset õpilaste arstlikku ja õppetöö seisundi kontrolli;

5) tõmbama kaasa kooli kehalise kasvatuse tööle lastevanemaid, kehakultuuri ja spordi spetsialiste, kommunistlike noorte ja teisi organisatsioone.

18. Otsene kehaline kasvatus pannakse õpetajale, kes juhib oma klassi õpilaste õppekasvatustööd.

Õpetaja peab üksikasjaliselt tundma õppima käesolevat õppekava ja omandama küllaldasi teadmisi ning meetoodilisi oskusi, mis võimaldavad õieti planeerida, organiseerida ja teostada kõiki õppekavas ettenähtud harjutusvorme.

Õpetaja töö peab toimuma tihedas seoses arsti tööga, mis tagab arstlik-pedagoogilise kontrolli kõrge väärtuse õpilaste kehalises kasvatamises.

Õpetaja valvab vastavalt arsti näpunäidetele õpilaste õigeaegse ja täpse arstlikule läbivaatusele ilmumise järele, samuti abistab teda arstlikul läbivaatusel (peab vastavaid nimestikke, kaalub lapsi jne.).

19. Klassi paremaks kehaliseks kasvatuses võtab õpetaja enesele abiks õpilaste aktiivi — vanemate klasside kehakultuurilasi (seitsmeaastases ja keskkoolis) ja õpilaste vanemaid; taotleb pioneerorganisatsiooni kaudu klassivälises töös laste laialdast osavõttu mängudest ja kehalistest harjutustest ja abistab pioneerijuhtidel huvitavalt ja sisukalt teostada kehakultuuri tööd jagudes ja rühmades.

20. Õpilaste eduka kehalise kasvatuses tagamiseks peab õpetaja oma tähelepanu juhtima mitte ainult andekaile, aktiivseile ja heade saavutustega õpilastele, vaid ka neile, kes oma kehalise arenemise ja jõudlusega jäävad klassi üldtasemest maha.

Õpilaste õige kehalise kasvatuses jälgimine ei pea piirduma ainult võimlemis- ja mängutundidega. Õpetaja ja arsti järelevalve on tarvilik kõikide õppe-kasvatusliku töö vormide puhul: üldhariduslike ainetes tundides (pingis õige istumise, klassiõhu puhtuse jne. nõudmine), vahetundides (laste täieliku puhkuse tagamine), jalutuskaikudel ja ekskursioonidel.

21. Kui üksikjuhtudel üks või teine õpetaja ei ole võimeline oma klassi õpilaste kehalist kasvatust teostama (vanuse, tervisliku seisundi tõttu), siis tema klassi võimlemis- ja mängutunnid võidakse panna teistele õpetajatele või väljastpoolt kutsutud õpetajale — kehakultuuri spetsialistile.

22. Kooliarst teostab õpilaste kehalise kasvatuses üle arstlikku kontrolli ja tagab sanitaar-tervishoidliku valve, vastavalt käesoleva õppekava juhendeile (lisa 8).

23. Kehalise kasvatuses töövormideks on: tunnid, kooli päevarežiimi kehakultuurilised üritused ja klassivälise töö kehakultuuri alal.

24. Tund on kehalise kasvatuses õppetöö organiseerimise põhiline vorm. Õpilastele korraldatakse võimlemis-, mängude ja suusatamistunnid. Need tunnid lülitatakse kooli üldtunnikavva järgmise tundide arvestusega:

Jrk nr.	Harjutusliigid	Tundide arv aastas				Üldse 4 aastat kokku
		I kl.	II kl.	III kl.	IV kl.	
1.	Võimlemine ja mängud	33	33	54	54	174
2.	Suusatamine	—	—	12	12	24
Kokku:		33	33	66	66	198

**M ä r k u s e d:** 1. Kui on võimatu korraldada suusatamist, kasutatakse selleks määratud tunnid võimlemiseks ja mängudeks.

2. Võimlemis-, mängude ja suusatamistunde pole lubatud asendada mõne teise ainega.

25. Arvestades kohalikke iseärasusi ja eeskätt üksikute koolirajoonide kliimaatlisi tingimusi, on võimalikud õppekava läbivõtmisel järgmised variandid:

#### a) Lumeta rajoonide koolid

Suusatamistundide asemel — vastav võimlemis- ja mängude tundide arv ehitada üles põhiliselt järgmisel materjalil: kõnd vaheldumisi jooksuga, mängud kõnniga, jooksuga, loomulike takistuste ületamisega, tasakaalu elementidega.

#### b) Saalita koolid (või saalis vastava varustiseta)

Asendada ronimisharjutused (varbseinal, köiel või latil) harjutustega heitlemises kaaslasega, heitlusemängudega, rühmharjutustega teibaga. Tasakaaluharjutused pingil (poomil) asendada paarisheitluseharjutustega tasakaalu elementidega; kasutada tasakaalu riistadena harilikke pinke; korraldada mängu tasakaalu elementidega; üleronimist korraldada üle tugeva lati, mida järjekordse harjutajate rühma poolt tugevasti hoitakse.

#### c) Õueta või väljakuta koolid

Kaugeviskeid asendada märkivisetelega, mis nõuavad eriti energilisi viskeid märklaua tabamiseks ja mis saavutatakse kergema viskeesemega või märklaua eemaldamisega selle

suurendamise arvel. Peale selle tuleb korraldada rohkem harjutusi mitmesuguste kergete esemetega viskamises ja söötmises; tarvitada rohkem pallimänge (ring- ja joonasetustes).

26. Õppe-eelne võimlemine aitab kaasa õppepäeva organiseeritud algusele, peegeldub soodsalt kooli õppetöö produktiivsuses, aitab kaasa õpilaste tervise tugevdamisele ja kehalisele arenemisele.

27. Õppe-eelse võimlemise parimaks kohaks on kooliväljak või -õu. Erandjuhtumel võib võimelda avaras, hästi tuulutatud ruumis. Harjutuste juhtimist võib usaldada õpetajaile, kehalise kasvatuse õpetajaile, juhile, vanemate klasside ettevalmistatud õpilastele. Võimeldakse üksikute klasside kaupa või üheaegselt mitme paralleelklassiga; on võimalik esimese klassi liitmine teisega, kolmanda liitmine neljandaga.

Võimlemine algab kellaga, 10—15 min. enne esimest tundi (igas vahetuses). Võimlemise kompleksid koostatakse lastele tuttavaist harjutustest ja mängudest. Harjutusi tuleb asendada uutega järk-järgult, kuid mitte tihedamini, kui igal nädalal (vt. lisa 7).

28. „Kehakultuuriminuti“ põhiline ülesanne on aktiivse puhkuse organiseerimise teel tõsta lastes vastuvõtlikkust õpinguile üldhariduslikus tunnis. Kehakultuuriminuti tarviduse ja aja igaks erijuhtumiks määrab vastavat tundi juhtiv õpetaja. Otstarbekaim on kehakultuuriminutit korraldada pärast õpilaste kestvat istumist pinkides, eriti peale kirjalikke töid, ülesannete lahendamist jne., neil juhtudel, kui õpetaja märkab, et õpilased hakkavad väsima, muutuvad hajameelseks, loiuks või vastuoksa, ärritatuks, mis segab tunni käiku.

29. Kehakultuuriminut võib koosneda lastele tuttavaist ühest või kahest-kolmest harjutusest.

Kehakultuuriminutile tüüpilisteks on liigutused, mis sirutavad lülisammast (sirutustüüpi), lihtsaimad jalgade liigutused (näit. kükkimine-tõusmine), energilised sõrmede kõverdumised ja sirutamised. Kehakultuuriminuti eel avatakse klassis aken (õhuaknad).

30. Klassiväline töö kehakultuuri alal toimub väljaspool õppeaega, pühapäevadel ja koolivaheaegadel.

Kehakultuuriliste ürituste klassivälise töö põhivormideks väljaspool õppeaega on:

a) massiline töö klasside kaupa; b) kehakultuurikollektiivi töö (III ja IV klassis); c) töö pioneerjagudes ja -rühmades.

31. Massilisi mängu ja sportlikke lõbustusi tuleb laialt korraldada nii soojal kui ka külmal ajal värskes õhus. Talvel tuleb korraldada uisutamist, kelgutamist kelgumägedelt, karusselli, lumilasketiiru (NSV Liidu lumerajoonides); soojal ajal ja lõunarajoonides korraldatakse liikumismänge ja kehakultuurilisi lõbustusi kooliväljakul.

32. Jalutuskäigud ja ekskursioonid organiseeritakse nii jala kui ka suuskadel (III ja IV klassi õpilastega), neid liidetakse mängudega, mis arendavad vaatlusvõimet, orienteerumisoskust ja lihtsaid turistlikke harjumusi.

33. Lihtsamad spordivõistlused korraldatakse neis harjutustes ja mängudes, milles õpilased said vastava ettevalmistuse. Spordivõistlused korraldatakse ühel, kahel, kuid mitte rohkem kui kolmel erialal. II, III ja IV klassi õpilastele koostatakse erilised spordivõistluse kavad.

34. Kehakultuurikollektiivi etteasted koolipidudel võimlemisharjutustega toimuvad kaks—kolm korda aastas; lastevanemate koosolekuil ja kultuurhommikuil võivad esineda üksikute klasside õpilased võimlemisharjutustega. Koolipidudel tuleb mängude ja tantsude korraldamisel erilist tähelepanu pöörata sanitaar-tervishoidlikele nõuetele, peo kavva võetavate harjutuste ja mängude lihtsusele ja jõupärasusele.

## V. ÕPPETÖÖ METOODIKA

35. Igas tunnis tuleb kontrollida õpitu omandamist, kindistada õpilaste poolt eelmistes tundides omandatud oskusi ja tutvustada lapsi uue materjaliga.

Harjutuste tehnika õppimine tunnis peab eelnema oskuste täiustamisele ja kindistamisele.

Tähelepanu ja liigutuste täpsusharjutused (visked ja tasa-kaal) peavad reeglina eelnema jõuharjutustele ja harjutustele, mis tunduvalt ärritavad südame ja kopsude tegevust (jooks, hüpped jt.).

Sõltuvalt erelistest meetodilistest ülesannetest ja tundide

tingimustest (aastaaeg, kliima, varustus) võivad ühtede või teiste harjutuste paigutamine tunnis, aga samuti tunni üksik- osade kestus muutuda õpetaja äranägemise järgi.

Tuleb püüda seda, et tunni kõik aeg oleks produktiivselt kasutatud õppe-kasvatuslikel eesmärkidel.

Võimlemis- ja mängude tunnid toimuvad peamiselt värskes õhus väljas (valja arvatud halvad ilmad).

Kooli tunniplaanis asetatakse võimlemis- ja mängude, samuti suusatamistunnid peamiselt õppetöö kolmandale ja neljandale tunnile. Õppeaasta esimesel kahel kuul I klassis ei tohi võimlemine ja mängud kesta üle 30—35 minuti; nende tundide arvu tuleb aga vastavalt tõsta.

36. Võimlemis- ja mängutunnid koosnevad neljast osast, mis on omavahel orgaaniliselt seotud ja teostatakse järgmise tüüpikava järgi:

### **I osa — sissejuhatav osa (5—8 min.).**

**Ülesanded:** organiseerida õpilased tööle, tagada harjutajail erk, elurõõmus meeleolu, soodustada organismis mõõdukat ainevahetuse elustamist.

**Vahendid:** korraharjutused; jooks vaheldumisi kõniga, hüplemine, tantsusammude elemendid; mängud, mis peamiselt arendavad tähelepanu, vastusliigutuste kiirust äkkülesannete täitmisega, kuulmist, vaatlemisvõimet. Rivistamine, mis soodustab järgmise tunniosa teostamist.

### **II osa — ettevalmistav osa (8—10 min.)**

**Ülesanded:** aidata kaasa harjutajate üldisele kehalise arenemisele, aga samuti liikuvuse ja kiiruse, täpsete, rütmiliste ja kooskõlastatud liitliigutuste arendamisele.

**Vahendid:** vabaharjutused, harjutused hüpitsaga ja hoonöoriga, harjutused väikeste topispallidega (raskus 1—1,5 kg), harjutused pingil ja varbseinal; tantsusammud ja elemendid; mängud (mõõduka liikuvusega), mis töötavad liigutustes välja kindluse, kiiruse (palli viskamisega ja püüdmisega, vahendite edasiandmisega).

### **III osa — põhiosa (20—25 min.)**

**Ülesanne:** arendada põhilisi liigutusoskusi, mida otseselt rakendatakse praktilises tegevuses; arendada otsus-

tavust, väljapidavust, osavust, kiirust, jõudu; õpetada iseseisvalt, kõige ökonoomsemalt ja õieti kasutama omandatud oskusi ja harjumusi muutavas olukorras.

**Vahendid:** erinevad kõnnid (kõnd suure sammuga, hiilivkõnd, kiirkõnd, kõnd ajale jne.), jooks, hüpped, visked, ronimine, tasakaal, heitlemisharjutused, mängud (suure liikuvusega).

#### **IV osa — lõpposa (3—5 min.)**

**Ülesanded:** tagada järk-järguline üleminek ärritatud olekust, mis esile kutsutud mängude ja harjutustega, rahulikumale seisundile.

**Vahendid:** rahulik kõnd, päkk-kõnd, kõnd laulu saatel; rahulikud mängud, mis ei väsita ega ärrita lapsi.

37. Kahekomplektilistes koolides, kus õpetaja töötab üheaegselt kahe klassiga, on võimalik kasutada pooletunnist ainete rööbiti ühendamist. Näiteks neljanda tunni esimesed 25 minutit tegutseb II klass iseseisvalt ilukirjaga, samal ajal korraldab õpetaja IV klassis lühendatud võimlemis- ja mängude tunni. Selle tunni viimased 20 minutit töötab II klass õpetajaga, IV klass aga sel ajal loeb iseseisvalt. Sama kordub nädala ühel järgneval päeval.

Sel juhul võimlemis- ja mängude tunnid võidakse üles ehitada järgmise kahe variandi järgi:

#### **A. I osa — sissejuhatav osa (4—5 min.)**

Kõnd, jooks vahelduvalt kõnniga.

#### **II osa — ettevalmistav osa (10 min.)**

Vabaharjutused, harjutused palliga, hüpitsaga jne.

#### **III osa — lõpposa (5—6 min.)**

Rahulik kõnd, rahulikud mängud.

Kokku 20 minutit.

#### **B. I osa — sissejuhatav osa (3—4 min.)**

Rivistumine harjutusteks, kiirenduvkõnd.

#### **II osa — põhiosa (15—20 min.)**

Üks või kaks järgmistest aladest: jooks, hüpped, visked, ronimine, tasakaal, heitlemine (ehk mängud nende harjutuste elementidega).

### III osa — lõpposa (1—3 min.)

Rahulik kõnd.

**M ä r k u s:** Kahekomplektlises koolis on otstarbekaim säärane tunnikava, milles, ilma nädalatundide arvu rikkumata, mõned võimlemis- (või suusatamis-) tunnid viiakse väljapoole õppepäeva nelja tundi ja nendele antakse samuti 45 minutit.

38. Suusatamistunnid korraldatakse järgmise näidisplaani järgi:

#### I osa — sissejuhatav osa (5—10 min.)

**Ü l e s a n n e:** valmistada lapsi õppuseks.

**S i s u:** suuskade jagamine ja siirdumine harjutuspaigale.

#### II osa — ettevalmistav osa (10—15 min.)

**Ü l e s a n n e:** suusatamise tehnika elementide õppimine ja omandamine.

**S i s u:** suusatamine hariliku sammuga, pöörded, tõusud ja laskumised lamedailt nõlvakuilt.

#### III osa — põhiosa (15—20 min.)

**Ü l e s a n n e:** suusatamises omandatud oskuste täiustamine ja kinnistamine.

**S i s u:** suusatamine rühmades, suusamängud, laskumine mägedest.

#### IV osa — lõpposa (5—10 min.)

**Ü l e s a n n e:** lõpetada tund organiseeritult.

**S i s u:** suusatamine suuskade äraandmise paika; suuskade korrastamine ja äraandmine.

## VI. TÖÖ PLANEERIMINE JA ARUANDLUS

39. Õpetajal peab olema: kehalise kasvatuses töö aastaplaan, õppetöö aastaplaan, jaotatud veerandite kaupa, ja kahe järgmise tunni konspektid.

Kehalise kasvatuses töö aastaplaan koostatakse arvestades kohalikke iseärasusi, kooli materiaalses varustist, vastava rajooni hooajalisi ja kliimatilisi tingimusi.

Aastaplaani sisu koosneb viiest osast: 1. Õppetöö.

2. Õppepäeva režiimi üritused. 3. Klassiväline töö kehakultuuri alal. 4. Arstlik kontroll. 5. Organisatsioonilis-majanduslik töö (lisa 1).

Kontrollharjutused ja õppekavaline materjal jagatakse aasta õppeplaani esimeses osas õpilaste õppe-kasvatusliku töö ülesannetele vastavalt igas antud veerandis ja järk-järgulise raskuse suurenemisega; iga veerandi plaani lülitatakse materjal, mis on tarvilik laste mitmekülgseks kehaliseks ettevalmistuseks, nii uus kui ka kordusmaterjal (lisad 2 ja 4).

Järjekordsed tunnid koostatakse jooksva veerandi materjalist (lisad 3 ja 5).

40. Põhilisteks õppetöö edukuse näitajaiks on andmed õpilaste edukusest, saavutatud jooksva aruandluse tulemustest ja õppekava materjali omandamise perioodilistest katsetest.

Jooksva aruandluse korras kontrollib õpetaja õpilaste teadmisi ja võimeid õpitud harjutuste ja mängude alal ja valvab klassi üldise organiseerituse järele.

Perioodiliselt kontrollitakse õpilasi „kontrollharjutuste“ normistiku vormis õppekava materjali põhiliikides.

Õppekavaga määratakse kontrollharjutuste normistikud: a) üksikõpilaste teadmiste ja võimete arvestus; b) klassi organiseerituse kasvu arvestus tervikuna (klassi üldised normistikud).

41. Klassi teadmiste, oskuste ja üldise organiseerituse perioodiline kontroll reas põhialades on kohuslik. Täiendavalt, õpetaja äranägemise järgi, võib igale klassile püstitada kontrollharjutusi ja normistikke teiste alade kohta.

Selliste täiendavate kontrollharjutuste ja normistike näidisvalik esitatakse õppekavas rööbiti nende harjutuste loeteluga, mille arvestus on kohuslik (lisa 6).

Jooksev aruandlus ja perioodilised katsed ei tohi rikkuda tunni normaalset käiku.

42. Harjutuste täitmise väärtuse hindamisel juhinduda järgmisest:

hinne „5“ — harjutused on täidetud tehniliselt õieti (määratud viisil), kindlalt, vastavas rütmis ja tempos, kergelt ja täpselt; õpilane omandas liigutuste vormi: ilmutas mängudes aktiivsust, leidlikkust, osavust ja oskust tegutseda kollektiivis, täpselt järgis reegleid;

hinne „4“ — harjutused on täidetud õieti, kuid mitte küllalt kindlalt, kergelt ja täpselt; mängudes õpilane ilmutas vähem aktiivsust, osavust jne.;

hinne „3“ — harjutused on põhiliselt täidetud õieti, kuid pingsalt või loiult, esines tehnikas vähemaid vigu; mängudes õpilane ei ilmutanud küllaldast liikuvust, osavust jne. ja põhjustas väikesi reeglite rikkumisi;

hinne „2“ — harjutused jäid täitmata või on täidetud valesti (esinesid tunduvad vead täitmisviisis); mängudes õpilane ilmutas saamatust, aeglust, oskamatus kollektiivis (rühmas) mängida jne.;

hinne „1“ — täielik oskamatus harjutuste täitmisel (tunnis õpitud viiside ja tehnika mitteoskamine).

43. Õpetaja kirjutab hinded klassi päevikusse vastavaisse lahtreisse.

44. Saavutuste hindamisel tuleb arvesse võtta õpilaste üldine kehaline arenemine, kasv, raskus, kehaehitus; nõrkadele lastele on võimalik nõudeid alandada ja, vastuoksa, kehaliselt rohkem arenenud, edasijõudnud õpilastele esitada natuke kõrgemate nõuetega ülesandeid.

45. Veerandi üldnumber määratakse põhiliselt õpilase saavutuste liithinnete alusel, saavutatud jooksva aruandluse ja kontrollharjutuste põhjal. Distsiplineerituse, õppetöösse suhtumise, tundideks ettevalmistuse (vastav riietus, korralikkus) näitajad võetakse arvesse õpilase käitumise ja hoolsuse hindamisel.

Jõudluse aastahinne määratakse arvestades andmeid, mis iseloomustavad ühe või teise õpilase jõudlust igas veerandis, kusjuures eriline tähtsus on õpilase poolt saadud viimase veerandi hindel.

Klassi üldiste normistike täitmise väärtus võetakse õpetaja poolt arvesse klassi üldises pedagoogilises iseloomustuses terviklikult.

46. Rööbiti õppetöoga arvestatakse ürituste täitmisi kooli õppepäeva režiimis ja klassivälises töös, samuti kehalise kasvatusorganisatsioonilist ja majanduslikku tööd. Märkustes üldise aastaplaani kohta kirjutab õpetaja lühidalt kavatsetu täitmise seisundi ja oma järeldused.

## VII. JUHENDEID ÕPPEKAVA MATERJALI JUURDE

47. Võimlemine, liikumismängud ja suusatamine on jaotatud õppeaastate järgi vastavalt pedagoogilistele ülesannetele, mis on püstitatud I—IV klassi õppetöös.

48. Võimlemismaterjali alla kuuluvad: korraharjutused, kõnd, ettevalmistavad harjutused (vabaharjutused, harjutused vahenditega), jooks, hüpped, visked, ronimine, tasakaal, heitlemine.

Mängud võib rühmitada järgmiselt:

a) suure liikuvusega mängud, b) keskmise liikuvusega mängud, c) suhteliselt rahulikud mängud.

Peale õppekavas esitatud mängude võib õpetaja kasutada ka teisi soovitatud kogumikest ja meetodilistest käsiraamatutest.

Suusatamise materjal on ette nähtud ainult III—IV klassi jaoks.

49. Püstitatud kontrollharjutuste normistike täitmine peab kulgema rööbiti õpilaste poolt omandatava õppekava materjaliga, mis on määratud vastavale klassile. Õpilaste lülitamine ainult normistike täitmise ettevalmistamisele (teiste kehaliste harjutuste tööjõudluse alandamise ja nõrgestamise arvel) pole lubatud ja on kahjulik, kuna see ei taga laste igakülgset kehalist kasvatamist.

50. Õppekava materjali täielikuks läbivõtmiseks on tarvilik vastava varustise ja inventari olemasolu kooskõlas juurde lisatud tabelile (lisa 9).

---

# ÕPPEKAVA

## ESIMENE KLASS

### I. VÕIMLEMINE

#### Korraharjutused, kõnd

**Nõuded:** tutvustada lihtsamate rivistuste ja ümber-rivistustega; külge kasvatada õige rühiga rütmilise kõnni harjutusi.

1. Vastus tervitamisele (kõlav, selge ja ühine vastus „Tervist!“). 2. „Põhiseisang“, seisang „vabalt“. 3. Joondumine varvaste järgi (viirus) ja kuklasse (kolonnis). 4. Kõnni algamine ja peatamine käskluste järel „sammu-marss“ ja „seis“. Käskluse „rivitult“ täitmine. 5. Rivistumine ringselt (käte seongus ja seonguta). 6. Rivistumine viirgu ja kolonni ühekaupa (pikkuse järgi). 7. Rivistumine kolonni kolmekaupaga (neljakaupa) joondumisega kuklasse varem asetatud suunajate järgi. 8. Pöörded vasakule ja paremale (hüppega, ümberastumisega). 9. Rütmiline kõnd: õpetaja lugemisega, käteplaksutamisega, ühishüüatamisega, lauluga, muusikaga; aeglustuv- ja kiirenduvkõnd.

#### Ettevalmistavad harjutused

**Nõuded:** õpetada lapsi täitma kergeist lähteasendeist lihtsaid liigutusi (jõurikkamalt, energilisemalt; voolavamalt ja pehmemalt; kiiremalt ja aeglasemalt; kindlas suunas; lihtsaimais rütmides); töötada välja algoskused orienteerumises ja vastusliigutuste kiiruses; tagada järk-järguline üleminek vormilt ja iseloomult keerukamaile võimlemisharjutustele; arendada head rühti.

## V a b a h a r j u t u s e d

1. a) Harkseis: õlgade tõstmine ja langetamine;  
b) harkseis, käed puusal: õlgade viimine ette ja taha.
2. Kätetõstmine kõrvale ja ette.
3. a) Näidata käega „oravale“, kes hüppab oksalt-oksale üles ja alla, puult puule — ühele ja teisele poole (saates käega näitamist kereliigutustega, kükkimisega);  
b) pesu riputamine kõrgele nööri.
4. Käteringitamine kõrval ja ees.
5. Käteplaksutamine vasakul, paremal pea kohal.
6. Käed pea peal: kätesirutamine kõrvale, üles õlgadest laiemale, ette ja alla.
7. a) Rististe: aerutamine;  
b) rististe käehoidega varbaist: kiikuda „kiikhobusena“.
8. Harkseis õlalaiuselt: „õunte korjamine kõrgetelt okselt ja nende korvi asetamine: ette, paremale, vasakule“.
9. Harkseis õlalaiuselt: „pumpamine“ (kerepainutamine vasakule, parem käsi libiseb kaenlaauku, vasak nagu libiseb reiel, siirduda lähteasendisse; sama teisele poole).
10. Harkseis õlalaiuselt „hoida vikatit“: „niitjad põllul“ (kerepööramine).
11. Toengiste: „istudes oja kaldal veega pritsimine“ (jalgade kiire kõverdamine ja sirutamine, tõstmine ja langetamine).
12. Selili, käed puusas: „jalgrattur“ (jalgade liigutamine, nagu jalgrattasõidul).
13. Selili: „sukeldumine vette“ (tõusmine istesse, haartes kätega ümber põlvede); tõusmine.
14. a) Harkseis õlalaiuselt: tõusmine päkkadele, käed ette pihkudega alla; kükkida; tõusmine päkkadele; algseis;  
b) sama algseisust kätega puusal (käte liigutusteta).
15. Ristseis paremaga ees: istuda, tõusta käte abil; sama vasakuga ees.
16. a) Vastata „ja“ ja „ei“ pea liigutustega;  
b) peakallutamine kõrvale kellapendlina;  
c) „tuulelipp“ (peapööramine vasakule ja paremale).
17. a) Sulgseis käed puusal: hüplemine väikese ja suure pallina;  
b) sama: 8 hüplemist ja 8 sammu paigal vaheldumisi;

- c) sulgseis: 4 hüplemist käed all, 4 hüplemist — käed kõrval jne.;
- d) parem jalg kõrval — all, käed puusal: hüplemine; vahetades jalga iga nelja hüppe järel.

### Harjutused ringleva hoonööriga

Jooksmine hoonööri alla, üksi, kahekesi, kolmekesi mitmesuguseis asendeis ja käteliigutustega.

Harjutused väikeste ja kergete (kuni 1 kg) keskmise suurusega topispallidega

1. Viskveeretada pall maad mööda vastasasuvalle kaaslasele; see püüab palli kahe käega, mille peale viskveeretab palli samal viisil tagasi esimesele.

2. Sööta pall „altviskega“ kaaslasele; see püüab palli kahe käega, mille järel pall samal viisil söödetakse tagasi esimesele.

3. Sama, kuid püüdja peab suutma plaksutada käsi rinna ees ja püüdma palli.

4. Sama, kuid püüdja peab suutma istuda, tõusta ja siis palli püüdma.

5. Sama, kuid püüdja peab suutma hüpata üles ja siis palli püüdma.

### Harjutused pinkidel

1. a) Seis rinnati pingile, parem jalg pingil, käed eest viia vasak jalg parema kõrvale, tõusta püsti pingile; astuda pingilt maha taha vasaku, parema jalaga, käed alla;

b) sama, alustades vasaku jalaga.

2. a) Seis paremküljeti pingile, asetada parem jalg pingile, käed kõrvale: parema jala ette asetada vasak jalg (tõusta pingile); asetada vasak uuesti maha, siis parem jalg, käed alla;

b) sama, kuid seis vasakküljeti pingile ja alustada harjutust vasaku jalaga.

3. Harktoengiste pingil: vaheldumisi (üheaegselt) tõsta kõverdatud jalad pingile ja siirduda tagasi lähteasendisse.

4. Toengiste pingil, kõverdatud jalad ühel (vasakul või paremal) pool pinki: koosjalgade tõstmine üle pingi; sama tagasi.

## Jooks

**Nõuded:** välja töötada oskused organiseeritult ja kiiresti joosta rühmadena ja terve klassiga; õpetada (pehmet, vaikset) päkkjooksu.

1. Jooks väljakul (saalis) ühelt joonelt teisele ja esemest esemeni signaalide järgi: järkjooksudena (kolme-neljakaupa) ja terve klassiga.

2. Võidujooks paarides ja rühmades kuni 10—15 m.

## Hüpped

**Nõuded:** õpetada pehmele (vaiksele, päkkadele) maandumisele peale hüpet; välja töötada oskus vabahüpetel hooga energiliselt ja kindlalt kohalt ära tõugata ühelt jalalt.

1. Sügavushüpped paigalt, 40—50 sm kauguselt, pehme maandumisega.

2. Kõrgushüpe (40—50 sm) otsehoolt üle nööri (ühe jala tõukega).

3. Hoojooksult hüppamine takistusele kuni 40 sm kõrgusele (kännule, nõlvakule jt.).

4. Hoojooksult hüpped üle jala astega pingile või palgile kuni 35 sm kõrgusele.

## Visked

**Nõuded:** saavutada õige hoo ja energilise viske omandamist väikeste pallide ja teiste esemete pildumisel.

1. Väikeste pallide, käbide ja kivide pildumine hoovõtuta vabal viisil üksikute kõrgete punktide, posti küljes asuvate märklaudade, 100 sm diameetriga ringide pihta, mis on joonestatud seinale või tarale.

2. Ülalloeteldud väikeste esemete pildumine kaugusse paigalt: lippude või ristjoonega märgitud maa-alal kauge puu või posti suunas.

3. Väikese palli pildumine üle takistuste (üle madala puu, üle posti jne.).

4. Väikese palli pildumine üle 2—2,5 m kõrguse nööri 2,5 m kauguselt parema ja vasaku käega.

## Ronimine

**Nõuded:** tutvustada ronimisega madalatele takistustele ja üle nende.

1. Ronimine varbseinal:

a) ronimine üles ja alla; ronida 8. varvale;

b) ronimine põiksuunas.

2. Ronimine kaldpingil või -laual ( $25^{\circ}$ — $30^{\circ}$  nurga all) kuni 1,5—2 m kõrgusele, toetudes takistusele käte ja põlvedega.

3. Üleronimine üle 80 sm kõrguse palgi või tara.

### Tasakaal

**Nõuded:** välja-töötada oskused säilitada püsivad kehaasendid hea rühiga tõusul madalatele takistustele vähendatud aluspinnaga, sellel seismise, liikumise ja mahahüppega.

1. Tõusmine mahakinnitatud palgile, kummulipingile — käte mitmesuguste asendite ja liigutustega.

a) Seis rinnati kummulipingile: asetada parem jalg suure varbaga pingile, käed ette pihkudega alla, asetada vasak jalg parema juurde (tõusta pingile); maanduda pingilt (liigutuste vastaskorras), käed alla;

b) sama, kuid tõusta pingile, alates vasaku jalaga;

c) seis paremküljети kummulipingile: asetada parem jalg pingile, käed kõrvale; asetada vasak jalg parema ette, tõusta pingile; maanduda pingilt, käed alla;

a) sama, nagu harj. c), kuid seis vasakküljети pingile ja alustada harjutust vasaku jalaga.

2. a) Kõnd pingil, mahakinnitatud 40—50 sm kõrgusel palgil ette, küljети, tagurpidi;

b) kõnd käteplaksutamiseга pea kohal;

c) kõnd sirgelt, käed vabalt; õpetaja märguandmise järel peatuda liikumatult; teise märguande järel jätkata liikumist;

d) kõnd sirgelt, käed kõrval; enne palgi lõppu pöörduda ja minna tagasi.

3. Kõnd samadel riistadel samas järjekorras — ette, küljети, tagurpidi — liikumissuunas.

### II. MÄNGUD

**Nõuded:** kasvatada lastes initsiatiivi, organiseeritust, kiirust, vastastikku abistamist, osavust ja teisi omadusi, mis parimini välja töötatakse mängu meetodil; õpetada lapsi

täitma liikumismängude reegleid, alustada ja lõpetada mängu õpetaja juhendi järgi, kiiresti hõivata mängu alul määratud kohad, mitte väljuda ja välja joosta üle mänguväljakuks määratud maa-ala piirjoonte.

Arendada oskusi jooksus põiklemisega, jälitamise-põgenemise tüüpi jooksus, võidujooksus.

### Mängud suure liikuvusega

1. **H a n e d - l u i g e d.** Väljaku ühel küljel on „hanede“ maja, teisel — „hundi pesa“. Üks mängijaist on hunt, teised — haned. Õpetaja seisab kõrval, pesa ja maja vahel. Tema sõnade peale: „Haned-luiged, põllule“ — jooksevad lapsed väljakule. Õpetaja hüüde peale: „Haned-luiged, koju, hall hunt on künka all!“, küsivad lapsed kooris: „Mis ta seal teeb?“ Õpetaja vastab: „Hanesid kitkub“. — „Milliseid?“ — esitavad lapsed jälle küsimuse. „Halle ja valgeid: jookske rutem koju!“

Haned jooksevad oma majja. Hunt väljub oma pesast ja püüab neid. Õpetaja loetleb püütud ja laseb nad siis üle joone teiste mängijate juurde. Peale kahe-kolmekordse hanede väljumise väljakule eraldatakse uus juhendaja (hunt). Mängu lõpul märgib õpetaja mitte kordagi „hundi“ kätte sattunud mängijaid.

2. **O k t o o b r i l a p s e d.** Väljaku kummaski otsas märgitakse „kodu“. Ühes neist seisavad lapsed. Kahe kodu vahel asub juhendaja. Lapsed sõnuvad: „Meie oktoobrilapsed armastame joosta ja hüpata. — Katsu meid püüda!“

Nende sõnade järel jooksevad nad vastaskodusse. Juhendaja katsub käega puudutada mõnda jooksjat. Peale mõnekordset jooksu, kui juhendajal õnnestus käega puudutada 3—5 mängijat, määratakse uus juhendaja.

3. **K a k s k ü l m a.** Väljaku kummaski otsas on kodu. Kaks last, kujutades kahte „külma“, seisavad keset väljakut ja sõnuvad valjusti:

Meie, vennad noorukesed,  
Uljad külma poisikesed:  
Mina külm-punanina,  
Mina külm-sininina;  
Kes teist julgeb teele minna?  
Kiirelt seda otsustage.

Ühes kodus asuvad lapsed vastavad: „Me ei karda ähvardusi, me ei karda külma,“ mille peale jooksevad vastaskodusse. Külmad „külmutavad“ neid, puudutades neid käega. „Külmutatud“ peatuvad paigal kuni järgmise jooksuni.

4. Jäneseid juurviljaaias. Maha joonestatakse kaks kontsentrist ringi. Sisemine ring on „juurviljaaed“. Selles asetseb „vaht“. „Jäneseid“ asuvad kahe ringi vahel. Nad hüplevad (kahel jalal) — kord juurviljaaeda, kord välja. Vaht järsku (õpetaja märguande peale) püüab juurviljaaeda tunginud jäneseid, jälitades neid vaid välimises ringis; jäneseid võivad aga hüpelda ka väljapoole ringi. Kui on püütud 2—3 jänest, valitakse uus „vaht“.

### Mängud keskmise liikuvusega

1. Kass ja hiired. Lapsed, jagunedes 5—6 kaupa rühmadeks ja võttes kätest, moodustavad üldise ringi. Järjekordne rühm jääb väljapoole ringi; üks selle rühma mängijaid on „kass“, teised — „hiired“. Hiired jooksevad kassi eest põgenedes vabalt ringi ja sealt välja, kuna kassi liikumist takistavad ringlased.

Kui 2—3 hiirt on püütud, väljub ringi taha (hiirteks) järgmine mängijate rühm.

2. Kõik oma lippude juurde. Väljakule joonestatakse 3—4 ringi. Mängijad jagunevad rühmadeks vastavalt ringide arvule. Igas ringis seisab üks mängija värvilise lipuga. Esimese märguande peale kõik, peale ringisseisjate, jooksevad väljakut mööda laiali. Teised märguande peale jooksjad peatuvad ja sulevad silmad, lipukestega ringisseisjad siirduvad aga teistesse ringidesse. Õpetaja sõnade järel: „Kõik oma lippude juurde!“ avavad mängijad silmad ja rutavad omavärvilise lipu juurde, et esimestena moodustada ring. Võidab esimesena ringi moodustanud rühm.

3. Kes on esimene? Keset väljakut seisavad mõned mängijad püstihoitud rõngastega. Rõngaste ette on tõmmatud nõör. Teispool rõngaid 6—8 sammu kaugusel seisavad mängijate kolonnid, iga kolonn oma rõnga kohal. Märguande järel poevad iga kolonni esimesed oma rõngast läbi ja jooksevad siis nõörini. Võitjaks osutub enne teisi nõörini jooksnud mängija. Mäng lõpeb, kui kõik lapsed on osa võtnud.

4. **Öökullike.** Lapsed kõnnivad või jooksevad väljakul, matkides liblikate või väikeste linnukeste lendu. Märguande järel „öö“ nad peatuvad ja seisavad liikumatult. Kes liigutab, selle viib „öökullike“ oma „pessa“. „Öökullike“ lendleb iga kord mitte üle 10—15 sekundi. Märguande järel „päev“ jätkavad lapsed kõndi või jooksu. Kui 2—3 last on püütud, määratakse uus „öökullike“.

### Mängud suhteliselt rahuliku liikuvusega

1. **Kes on kiirem?** Lapsed, moodustades kätest hoides ringi, ringlevad ringis. Õpetaja nimetab ühe õpilase juhendajaks. Ring peatub, kuna juhendaja väljub ringist, jookseb ümber ringi ja puudutab üht ringlast käega. Peale selle jookseb kumbki erisuunas ümber ringi. Esimesena väljakutse kohani jõudnu tõstab käe ja hüüab: „Mina olin kiirem!“ Hilinenud asetub ringi, ring liigub uuesti, kuni õpetaja nimetab uue juhendaja.

2. **Möödu pallist.** Lapsed asetuvad ringis käteulatuse kaugusele. Ringi taha asetub juhendaja. Juhendaja naabermängija saab võrk- või topispalli, mida lapsed söödavad ringis (paremale või vasakule). Kui pall läbib 6—8 ringlast, peatub pall ja lapsed hüüavad: „üks, kaks, kolm, jookse!“ Juhendaja jookseb väljaspool ringi oma kohani, kuna lapsed samal ajal jätkavad palli söötmist ringis juhendaja kohani. Võidab juhendaja, kui ta pallist möödudes jõuab oma kohale enne palli.

3. **Pallide jälitamine.** Mängijad moodustavad ringi. Kahele mängijale, kes asetuvad ringi vastaspoolle, antakse võrk- või kerge topsipall. Lapsed püüavad sööta palli kõrvalseisjale, et üks pall ringis liikudes mööduks teisest.

4. **Pall keskmisele.** Mängijad moodustavad 3—4 ringi. Igas ringis seisab juhendaja; ta söödab järjest palli oma rühma mängijaile. Saanud palli viimaselt, tõstab juhendaja palli üles. Ring, kes pillas palli vähem kordi, võidab.

## TEINE KLASS

### I. VÕIMLEMINE

#### Korraharjutused, kõnd

Nõuded: taotleda lihtsate rivistuste ja ümberrivistuste täpsemat täitmist; tutvustada järgmise raskema materjaliga; õpetada kõndi kolonnis ühekaupa, kõndi alates vasaku jalaga; jätkata tööd õige rühi harjutamiseks kõnnil ja seisul.

1. Rivistumine viirgu ja kolonni ühe- ja kahekaupa määratud ajaga (kiirusele).

2. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahekolme- ja neljakaupa kaarkõnniga paarides, kolme- ja neljakaupa (kätest hoides) mahajoonestatud tähiste järgi.

3. Ümberrivistumine kolonnist kahe-, kolme- ja neljakaupa kolonni ühekaupa eelneva pöörde ja juurdemarssimisega.

4. Pöörded paigal vasakule ja paremale (päkal ja kontsal).

5. Kujundmarssimine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa ringi ja tagasi, liikumine vastukõnniga.

6. Kõnd kõrge põlvetõstega ja pika sammuga.

7. Kõnd kolonnis ühekaupa kuklasse joondumisega ja peatumistega (nägemis-, kuulde-) signaalide järel.

8. Kolonnide ja viiru harvendamine käteulatusele juurdevõtte sammuga; koondumine juurdevõttesammuga.

#### Ettevalmistavad harjutused

Nõuded: täiustada omadusi ja oskusi, mis loeteldud esimese õppeaasta nõuetes, tarvitades raskemat materjali.

#### V a b a h a r j u t u s e d

1. Kädetõstmine kõrvalt üles; kädetõstmine eest üles (vaheldumisi).

2. Parema käsi ees, vasak taga rusikas: kätehood ette-taha vaheldumisi.

3. a) Seis õlgade laiuselt, käed õlul: kerepainutamine vaheldumisi vasakule ja paremale kätesirutamisega kõrvale;  
b) sama, kuid käed rinnal.

4. a) Seis õlgade laiuselt, käed puusal: kerepööramine vaheldumisi vasakule ja paremale;

b) kerepööramine vaheldumisi vasakule ja paremale käteplaksuga pea kohal.

5. Seis õlgade laiuselt, käed ees pihkudega all: kiire kerepainutamine ette (käed taha) ja aeglasem siirdumine tagasi lähteasendisse.

6. Iste (sirgete jalgadega), käed reitel: kerepainutamine ette kätelibistamisega reitel.

7. Selili: kõverdada jalad käte abil rinnale, haarata põialliigeseist, kallutada pea ja peita nägu põlvede vahele („kägar“); laskuda tagasi lähteasendisse.

8. Kõhuli, käed õlgade juures toengus: kerepainutamine taha kätesirutamisega; laskuda tagasi lähteasendisse.

9. a) Käed puusal: kükkimine;

b) kükkimine kätetõstmisega ette (kõrvale).

10. Iste: tõusmine käte abita.

11. a) Käed puusal: vaheldumisi kaks koosjaluhüpet paigal ja kaks hüpet harki;

b) kaks hüpet paigal vasaku jala viimisega ette kannale, kaks hüpet lähteasendis, kaks hüpet paigal parema jala viimisega ette kannale jne.

12. Käed puusal: õpetaja poolt antud tingsignaalide järgi hüpeldes ringelda vasakule, paremale.

13. Käed puusal: hüplemine, üks hüpe kõrgemale, teine madalamale.

### Harjutused hoonööri ja hüpitsaga

1. Joostes ringleva hoonööri alla, hüpelda selles üks, kaks, kolm jne. kordi — kuni 6 korda.

2. Hüpits seljataga, käed poolkõverdatud: hüplemine paigal parema ja vasaku jalaga üle keerleva hüpitsa.

3. Sama kõnniga ringselt.

4. Sama: hüplemine paigal vaheldumisi parema ja vasaku jalaga üle keerleva hüpitsa.

5. Sama: hüplemine koosjalu üle keerleva hüpitsa.

### Harjutused väikeste ja kergeete (kuni 1 kg) keskmise suurusega topispallidega

1. Sööta pall altsööduga kaaslasele. Püüdjä peab suutma istuda, plaksutada rinna ees käsi, tõusta ja püüda pall kahe käega. Siis pall samal viisil söödetakse tagasi esimesele.

2. Sama, kuid püüdjä peab suutma tõsta paremat jalga, plaksutada käsi tõstetud jala all ja püüda pall kahe käega.

3. Sama, kuid püüdjä peab suutma pöörata ringi ja püüda pall kahe käega.

4. Visata pall ühe käega püstloodis pea kohal 1 m kõrgusele; plaksutada käsi selja taga, püüda pall kahe käega.

5. Sama, mis harj. 4, kuid tuleb suuta istuda, tõusta ja püüda pall kahe käega.

6. Harkseis õlgade laiuselt: pallivise üles ühe käega kerepöördega vasakule, püüda pall kahe käega, sirutada keret; sama kerepöördega paremale.

### Harjutused pingil

1. Toengiste risti pingil: kõverdada jalad (põlved rinnale); kallutades keret natuke taha, saavutada tasakaal; siirduda tagasi lähteasendisse.

2. Seis pingile küljети, toetuda kätega pingi servadele: hüpata, toetudes kätele, pingile toengkägarasse, hüpata maha teisele poole (päkkadele); hüpata pingile toengkägarasse, hüpata pingilt endisele kohale.

### Tantsusammud

1. Asetada vasak jalg ette varbaile („üks“); sama taha („kaks“); samm vasaku jalaga ette ja hüpe samal jalal, viies parema jala taha („kolm, neli“); sama, alustades parema jala viimisega ette varbaile jne.

2. Kolm harilikku sammu ette, alates vasaku jalaga („üks, kaks, kolm“); hüpe vasakul jalal, kõverdades jalga põlvest ja viies põlve natuke väljapoole, parem jalg tõsta taha („neli“); sama, alustades parema jalaga jne.

3. Kolm harilikku sammu ette, alates vasaku jalaga („üks, kaks, kolm“); tuua parem jalg vasaku juurde („neli“); tõusta päkkadele („viis, kuus“); poolkükkk („seitse“); tõusta („kaheksa“); sama, alustades parema jalaga jne.

### Jooks

Nõuded: välja töötada oskused organiseeritult sooritada lühikesi (suunamuute- ja vastas-) jookse; õpetada pehmet jooksu.

1. Jooksud väljakul (saalis) ühelt joonelt teisele (ühest seinast teise) jooksusuuna muutmisega, möödudes reast

takistustest, näiteks: mahajoonestatud ringid (neile mitte astuda), hüppepostid (puudutamata ringi joosta), mitmesse kohta asetatud topispallid (neid puudutamata üle hüpata või mööda joosta).

2. Vastasjooksud: õpilased annavad kohtudes üksteisele teed, hoidudes paremale poole.

3. Võidujooks paarides ja rühmades kuni 20—25 m.

### Hüpped

**Nõuded:** kinnistada pehme maandumise oskus hüppel; saavutada vabadel hüpemel hooga ökonoomsemat ja õiget lendu (kõverdades põlved rinnale ja sooritades kätega hoog ette).

1. Kõrgushüpe hooga üle nööri (vasaku, parema jala äratõukega). Nööri kõrgus 50—60 sm.

2. Sama käteplaksuga keha ees ja pea kohal lennu kestel.

3. Kaugushüpe hooga (vasaku, parema jala äratõukega) üle 80—90 sm laiuse riba.

4. Sügavshüpped paigalt seisust 50—60 sm kõrguselt.

### Visked

**Nõuded:** õpetada täpsusvisetele teatud kaugusele, märki.

1. Väikeste pallide, kädide, kivide pildumine märki 5—6 m kaugusele, mahajoonestatud 80—80 sm ruutudesse. 80 sm diameetriga ringidesse, mis on joonestatud postidele kinnitatud 1×1 m suurustele kilpidele.

2. Väikeste esemete (väikeste pallide, klotside) pildumine kaugusse — parema ja vasaku käega.

3. Väikeste pallide (lumepallide) pildumine hoota 1×1 m suuruse kilbi 40 sm diameetriga avausse 3 m kauguselt.

4. Lumepallide pildumine lumele või seinale joonestatud ringidesse või lumikujudesse.

### Ronimine

**Nõuded:** õpetada ronima madalatele takistustele ja üle nende osavamalt, vähima jõukulutusega.

1. Ronimine varbseinal:

a) ronida 8. varvale;

b) ronimine üles ja alla vabal viisil, õpetaja märguandel peatudes või tõmbudes vastu seinat.

2. Ronimine 3. varvale, liikumine varval kõrvale ja allatulek üksteise järel „voolavalt“.

3. Ronimine 30—40° all kaldu asetatud takistusi mööda, toetudes takistusele käte ja põlvedega, käte ja põidadega.

4. Kuni 1 m kõrgusele maasasetsevale palgile ronimine ja sellest üleronimine.

### Tasakaal

Nõuded: täiustada esimese klassi õppekava nõuetes loeteldud oskusi, tarvitades vaid raskemat materjali.

1. a) Seis rinnati kummulipingile: asetada parem jalg pingile, käed ette pihkudega alla; viia vasak jalg parema jala kõrvale, tõusta pingile. Seistes pingil — käteliigutused: õlgadele — ette; astuda pingilt maha — käed alla;

b) sama, kuid tõusta pingile, alates vasaku jalaga, sooritades käteliigutusi: üles (pihkudega ette) ja ette (pihkudega alla).

2. a) Seis paremküljети kummulipingile: asetada parem jalg pingile, käed kõrvale; vasak jalg asetada parema ette; tõusta pingile. Pingil seistes — käteliigutused: rinnale ja kõrvale. Astuda pingilt maha — käed alla;

b) sama, kuid seis vasakküljети pingile, alustada harjutusi vasaku jalaga ja sooritades käteliigutusi: käteplaks pea kohal — käed ette.

3. a) Seis rinnati kummulipingile: asetada parem jalg pingile, käed ette; viia vasak jalg parema kõrvale, tõusta pingile; pööre paremale astumisega, parem jalg vasaku ees, käed kõrvale. Astuda pingilt maha parema, vasaku jalaga, käed alla;

b) sama, kuid pöördega vasakule.

4. Seis rinnati kummulipingile: tõusta pingile, käed ette; kükk; sirutamine, astuda pingilt maha, käed alla.

5. Kõnd kaldpingil. Üks pingi ots on tõstetud 50 sm kõrgusele.

6. Kõnd kaldpingil, keset pinki astudes üle 20—30 sm kõrguse nõõri.

### II. MÄNGUD

Nõuded: täiustada omadusi ja süvendada oskusi, mis loeteldud esimese õppeaasta nõuetes.

## Mängud suure liikuvusega

1. **Tabamine lintidega.** Kõigil mängijail, peale kolme „püüdja“, on kaeluse vahel lint. Püüdja, jälitades põgenejat, haarab lindi ja pistab selle enesele kaeluse vahele. Lindita jäänu muutub püüdjaks, tõstab käe ja hüüab: „Mina olen püüdja“ ... Teisend: põgenedes püüdja eest tuleb kükituda.

2. **Valged karud.** Joonestatakse „jääpanka“ tähistav ring. Sellel on kahe „karu“ kodu. Teised mängijad — „karupojad“ — luusivad ja jooksevad väljaspool jääpanka. Kaks karu, hoides kätest, püüavad tabada mõnda karupoega ja teda vabade kätega piirata. Karud viivad püütud jääpangale. Iga püütud paar, hoides kätest, omakorda aitab püüda ülejäänuid. Mäng lõpeb õpetaja korraldusel või siis, kui kõik on püütud.

3. **Konn ja sookurg.** Väljaku keskele taotakse neli 20—25 sm kõrgust vaia. Ühendatud ülemistes otstes nõõridega, moodustavad vaiad ruudu („raba“), mille küljed on 4—6 m. Lapsed kujutavad „konni“ ja asuvad „rabas“. Õpetaja märguande järel üks eraldatud õpilane — „sookurg“ — ligineb kõrgelt jalgu tõstes rabale ja astub üle nõõri. Konnad põgenevad sookure eest, hüppavad rabast välja ja hüplevad üle nõõri. Sookurel on õigus konni püüda vaid rabas. Konn, kes ei hüpanud, vaid astus üle nõõri, loetakse püütuks. Mäng lõpeb 3—4 konna püüdmise järel.

4. **Hunt augus.** Risti väljakut joonestatakse teineteisest 40—70 sm eemal kaks joont — see on „auk“, kus asub hunt“. Ülejäänud mängijad on „kitsed“; õpetaja märguande järel hüplevad kitsed üle augu, joostes väljaku ühest otsast teise. Hunt püüab mõnd hüplejat tabada. Püütu võib aga uuesti edasi mängida. Kui on püütud 3—4 mängijat, valitakse uus „hunt“ (mitte püütuist).

## Mängud keskmise liikuvusega

1. **Pajulind puuris.** Lapsed jagunevad 5—6 kaupa rühmadeks ja võttes kätest moodustavad ringi. Järjekordne rühm läheb ringi sisse, kujutades „pajulinde“. Ringlased sõnuvad ringis liikudes: „Siisik, siisik, armas sa, katsu puurist lennata!“ Salmi lõppedes ring peatub ja pajulinnud katsumad ringlaste käte alt läbi pugeda, kes võivad neid küki-

tades ja käsi langetades takistada. Siis läheb ringi sisse järgmine mängijate rühm.

2. **Hoia linti.** Väljaku otstesse ja keskele tõmmatakse ristjooned. Ühe otsjoone taha rivistuvad mängijad, igal lint vöö (kaeluse) vahel. Keskjoonel seisab 5—6 juhendajat seljati mängijaile, harvenedes käte ulatusse. Märguande peale jooksevad mängijad vaikselt juhendajate vahelt läbi väljaku teise otsa. Juhendajad, pöördumata ja paigalt liikumata, katavad jooksjailt linte ära tõmmata. Lindist ilmajääja läheb juhendaja asemele. Mäng jätkub, kuni pooled mängijaist vahetuvad.

3. **Hüpped mättail.** Maha joonestatakse 3—4 kolonni väikesi ringikesi (mättaid), üksteisest 40—50 sm kaugusele. Igas kolonnis on 8—10 ringi. Mängijad, jagunenud 3—4 kolonniks, seisavad oma ringide kolonni ees. Kolonni esimesed mängijad hüplevad mättalt mättale, vältides „rappa“ sattumast. Võitjaks loetakse mängija, kes täpselt hüppas kõigil mättail, ühestki mööda astumata. Mäng lõpeb, kui kõik lapsed on järjekorras sellest osa võtnud.

4. **Jahimehed.** „Metsloomad“ jooksevad vabalt väljakul. Kolm või neli „jahimeest“ seisavad erikohtades, omades väikest palli. Õpetaja märguandel peatuvad kõik metsloomad ja iga jahimees viskab nende pihta õrnalt oma palliga. Pallist puudutatud asendavad jahimehi. Paigal seistes on lubatud pallide eest põigelda.

### **Mängud suhteliselt rahuliku liikuvusega**

1. **Kes viskab kaugemale?** Lapsed rivistuvad risti väljakut 2—3 viirgu. Ette, 2—3 m kaugusele üksteisest, tõmmatakse mitu joont. Igal esimeses viirus seisjal on käes liivakotike (raskusega 200 g). Õpetaja sõna järel „tuld!“ — viskavad nad oma kotikesed kaugusse: märgitakse, kes viskas kotikese kõige kaugemale. Visanud jooksevad ja toovad kotikesed, annavad need järgmises viirus seisjaile ja asuvad taha. Võidab viirg, kus leidub kõige rohkem kõige kaugemale visatud kotikesi.

2. **Pall korvi.** Lapsed rivistuvad 3—4 kolonni. Kolonni arvule vastavalt asetatakse kastid (või korvid) 3—4 m kaugusele iga kolonni ette; igal kolonni esimesel on kaks palli. Iga kolonni esimesed viskavad oma pallid korvi. Igast

kolonnist eraldatud õpilased korjavad pallid ja annavad need edasi oma kolonni järgmistele mängijatele, need omakorda viskavad palle jne. Võidab kõige rohkem tabamusi saavutanud kolonn.

3. P ä ä s t a (teine liigne). Kõik, peale kahe, asuvad ringi. Igaüks joonestab enda ümber ringi. Kaks mängijat jooksevad väljaspool ringi: üks põgeneb, teine jälitab. Põgeneja võib pääseda, astudes kellegi ette ja hüüdes: „päästa!“ Siis tuleb jälitada tagaseisjat. See omakorda püüab põgeneda ja ühe mängija ette joosta.

Kui jälitaja puudutab põgenejat, vahetavad mängijad ülesanded.

4. K u u l a s i g n a a l i. Lapsed liiguvad kolonnis ühekaupa. Õpetaja annab järsku signaali (käteplaksu, vile), mille peale mängijad momentaanselt peatuvad. Kui õpetaja plaksutas käsi kaks korda, jätkavad lapsed liikumist, plaksutab kolm korda — jooksevad lapsed kolonnis ühekaupa jne. Eksija rivistub kolonni sappa.

## KOLMAS KLASS

### I. VÕIMLEMINE

#### Korraharjutused, kõnd

N õ u d e d: õpetada täitma täpselt, hearühiliselt rivilisi asetusi ja ümberrivistusi, tutvustades õpilasi järgneva raskema materjaliga; välja töötada oskused harmooniliseks, kergeks, pingevabaks liikumiseks kolonnis ühe-, kahe- ja neljakaupa; külge harjutada õige rüht kõnnil ja seismisel.

1. Käskluste: „joonu“, „vasakule-joonu“ (viirus) täitmine.

2. Rivistumine kolonnist ühekaupa kõnnilt kolonni kahe-, kolme- ja neljakaupa kaarkäiguga kolme-, neljakaupa (kätest hoidmata).

3. Kõnd alates vasaku jalaga.

4. Kujundmarssimine. Rivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe- ja neljakaupa ja tagasi kolonnist neljakaupa

kolonni ühekaupa lahknemise ja liitmise kaudu (otsesuundas). „Kera“, „silmus“.

5. Kõnd suure libiseva sammuga etteasetatava jala kõverdamisega põlvest, päkk-kõnd, hiilivkõnd.

6. Loendumine ülesandel paariks, kolmeks jne.

7. Kolonnide ja viirgude harvendamine juurdevõttesammuga käteulatusele jooksuga; koondumine jooksuga.

### Ettevalmistavad harjutused

Nõuded: välja töötada oskused harjutuste täpselt, aktiivselt ja kooskõlastatult täitmiseks; saavutada käte põhiliste lähteasendite kindel omandamine.

### Vabaharjutused

1. Käed õlul: kätesirutamine vaheldumisi ette, kõrvale ja üles.

2. Käed kuklal (käed kõverdada küünarnukest, pihud kuklal ja pööratud ette, sõrmed koos, pihud õlgade joonel): kätesirutamine vaheldumisi ette, kõrvale ja üles.

3. a) Käteringitamine suurte ringidega (liikumine ette, üles, taha, alla); sama vastassuunas;

b) käed kõrval pihkudega all: käteringitamine suurte ringidega (eespinnas, käteliikumine algab üles); sama, alates liikumisega alla.

4. a) Seis vasakul (paremal) jalal, parem (vasak) jalg kõrval varbail, käed kõrval: kerepainutamine kõrvale väljaasetatud jala poole;

b) sama, käed õlul.

5. Harkseis õlgade laiuselt, käed kõrval: kerepainutamine ette, puudutades vaheldumisi vasaku käega paremaid varbaid ja parema käega vasakuid varbaid.

6. a) Kerekallutamine ette kätekõverdamisega õlule;

b) sama, kuid kätetõstmisega kõrvale.

7. Harkseis õlgade laiuselt, käed rinnal: kerepööramine vaheldumisi vasakule ja paremale, kätesirutamisega kõrvale pihkudega üles.

8. Toengiste: sirgete koosjalgade tõstmine; jalgade hargitamine; langetada vaikselt põrandale neid kokku viies.

9. Kõhuli, käed seljal seongus: kerepainutamine taha.

10. Harkseis, käed rinnal: vasaku, parema jala vaheldumisi kõverdamine kätesirutamisega kõrvale.

11. Vasaku, parema jala vaheldumisi tõstmine ette käteplaksuga tõstetud jala põlve all.

12. Käed ees või puusal: laskumine põlvitusse ja tõusmine püsti.

13. a) Seis paremal jalal, vasak kõverdada taha ja hoida varbaist: 20 hüplemist, siis jalga vahetades veel 20 hüplemist;

b) käed puusal: 2 hüpet paigal; 2 hüpet vasakul jalal, parem tõsta kõrvale; 2 hüpet lähteasendis; 2 hüpet paremal jalal, vasak tõsta kõrvale.

### Harjutused hüpitsaga

1. Hüpit selja taga, käed kõverdatud: koosjaluhüplemine üle ülalt alla keerleva hüpitsa; iga 4 hüppe järel sooritada pöörded paremale.

2. Sama: hüplemine jooksul üle ülalt alla keerleva hüpitsa, vahetades paremat jalga vasakuga. Liikumine hüpit-saga kuni 10 m.

3. Hüplemine keerleva hüpitsaga paaris. Paarilised küljeti sisepihkseongus, hoides vabade välimiste kätega kumbki hüpitsa otsast: hüplemine üle hüpitsa kahel jalal paigal väikeste vahehüpetega.

### Harjutused väikeste ja kergete (kuni 1 kg) keskmise suurusega topispallidega

1.—3. II klassi harjutused 4, 5 ja 6, kuid pallid püüda ühe käega (paremaga, vasakuga).

4. Topispallide söötmine kiirusele viisidega: üle pea, paremalt (vasakult), jalgade vahelt (jalgade alt).

### Harjutused pingil

1. Toengiste piki pinki, sirged jalad pingil: kõverdada vasak jalg põlvest, sirutada ta ette, langetada vasak jalg tagasi parema juurde; sama parema jalaga.

2. Iste piki pinki, käed puusal, põlved poolkõverad, põlvituses paariline toetab istujat põialiigeseist: kerekallutamine tahapoole täisnurga ulatuses.

### Tantsusammud

1. Liuglev samm vasakuga ette-kõrvale („üks“); vasaku jala kannu juurde tuua parema põia keskoht („kaks“); liug-

lev samm vasakuga ette-kõrvale („kolm“); hüpe vasakul jalal, kõverdades paremat jalga põlvest („neli“); sama, alates sammu ette parema jalaga.

2. Harilik samm ette vasaku jalaga („üks“); parema jala sammuga ette tõusta päkkadele („kaks“); tuues vasaku jala parema jala juurde poolkükki („kolm“); sirutada („neli“); sama, alates sammu ette parema jalaga.

Kombinatsioonid õpitud elementidest.

### Jooks

**Nõuded**: täiustada võidujooksu oskust; harjutada kerget sundimatut jooksu lihtsate takistuste ületamisega.

1. Kiirenduvjooks 30 m. Jooksevad järjest 4—6 inimest. Esimene 10 m joostakse aeglaselt, kõrvuti, järgmised 10 m suurendatakse kiirust ja viimased 10 m joostakse täie jõuga, võidu.

2. Kiirjooks 40 m asendeist: seisust, põlvelt, kükist, istest. Õpilasarühmad 4—6 inimest asuvad stardijoonel. Käskluse järel „marss“ nad jooksevad, püüdes enne teisi ületada lõppjoont.

3. Jooks kolonnis ühekaupa õpetaja, juhendaja õpilase järel siksakiliselt ümber lippude, klotside, „väravate“ alt jooksuga, mis moodustatud hüppepostidest ja nendele asetatud võimlemiskepist; hüppejooks üle pingi, üle kahe maha-joonestatud joone; jooks kitsal lookleval jalgrajal.

4. Jooks kolonnis ühekaupa vaheldumisi kõnniga kuni 300 m, tasasel ja kergel murdmaastikul (30 s. kõndi, 30 s. jooksu vaheldumisi).

### Hüpped

**Nõuded**: õpetada õiget lennu täitmist, täiustades seejuures oskusi kõigi hüppetehnika elementide omandamises.

1. Kõrgushüpe üle nööri kõnnilt (nööri kõrgus 40—50 sm), liikudes kiirsammuga.

2. Kõrgushüpe otsehooga üle kuni 70—80 sm kõrguse nööri (poeglastele) ja kuni 60—70 sm (tütarlastele).

Hüpete teisendid: hüpe pöördega õhus paremale (vasakule); hüpe kahe käteplaksuga pea kohal; hüpe, ühendades käteplaks pea kohal pöördega paremale (vasakule); hüpe käe (pea) puudutamise ülesriputatud rätini (pallini).

3. Sügavushüpped hoota kuni 80 sm kõrguselt (poeglastele) ja kuni 70 sm (tütarlastele).

Hoota hüpetel ära hüpata asendist: kükist ühe käe toe-  
tusega, istest, seisust rinnati või küljeti maandumispaigale.

4. Hüpe hoota ja hooga, astudes ühe jalaga kuni 50—60  
sm kõrgusele takistusele.

5. Hüpped „mättail“ (mättad 6—8 ringikest, joonestatud  
maha 40—80 sm kaugusele üksteisest).

6. Kaugushüpe hooga kaugusele mitte alla 1 m 50 sm  
(poeglastele) ja 1 m 30 sm (tütarlastele).

7. Kaugushüpe hoota üle 60—80 sm laiuse riba.

### Visked

Nõuded: täiustada hoovõtu ja viskeliigutusi visetel  
paigalt ja kõnnilt; arendada visete täpsust ja jõudu mitmes-  
suguseist asendeist.

1. Väikeste esemete pildumine paigalt ja kõnnilt märki  
5—6 m kauguselt: 60×60 sm suurustesse mahajoonestatud  
ruutudesse, 60 ja 80 sm diameetriga ringidesse, mis joones-  
tatud püstasendisse kinnitatud 1×1 m suurustele kilpidele.

2. Väikeste pallide (lumepallide) pildumine paigalt  
1×1 m suuruse kilbi 40 sm diameetriga avausse 5 m kaugu-  
selt (poeglastele) ja 4 m (tütarlastele).

3. Seisult, põlvelt ja lamangust pallide, käbide, väikeste  
kivikeste, lumepallide pildumine kaugusse, liginedes järjest  
(etappide kaupa) ettemärgitud joonele ja katsudes pildumi-  
ses esimesena ja võimalikult kaugele üle selle visata.

4. Rõngaste pildumine („serso“) maha püstitatud väikese  
kepi, pulga otsa.

### Ronimine

Nõuded: täiustada madalatele takistustele pealeroni-  
mise ja nendest üleronimise oskust: ette valmistuda ronimis-  
harjutustele püstköiel jalgade abil.

1. Ronimine varbseinal mitmesuguste viisidega.

2. Hüplemine varbseinal varvalt varvale (hoides kätega  
ülemistest varbadest).

3. Ronimine kaldtakistustel 40° nurga all.

4. Kiikumine rippes püstköiel; köie abil hüppamine üle  
joonestatud riba.

5. Ronimine üle kuni 100 sm kõrguse palgi.

## Tasakaal

**Nõuded:** täiustada oskusi tasakaalu hoidmises tõusmistel madalatele vähendatud tugipinnaga takistustele seisus, liikumisel ja nendelt maandumisel.

1. a) Rinnatiseis kummulipingile: asetada parem jalg pingile, käed ette; asetada vasak jalg parema juurde, tõusta pingile. Viies keharaskuse paremale jalale, tõsta vasak jalg ette-alla, käed rinnale; langetada vasak jalg pingile, käed ette. Astuda pingilt maha, käed alla;

b) sama, kuid tõusta pingile vasaku jalaga ja sirutada ette parem jalg.

2. a) Seis paremküljeti kummulipingile: asetada jalg pingile, käed kõrvale; parema taha asetada vasak jalg. Viies keharaskuse paremale jalale — vasaku jala varvaste libistamisega pingil taha — laskuda vasakule põlvele; tuues vasaku jala parema kõrvale, tõusta. Maanduda pingilt vasaku (parema) jalaga, käed alla;

b) sama, kuid seistes kummulipingil vasakküljeti; tõusta pingile — parema jala varvaste libistamisega pingil taha — laskuda paremale põlvele.

3. a) Kõnd palgil (kõrgusega kuni 80 sm) ehk poomil 70 sm kõrgusel (poeglastele) ja 60 sm kõrgusel (tütarlastele). Harjutaja tõuseb riista ühele otsale, sirutab, käed kõrval ja liigub palgi (pingi) keskkohani; kükitudes toetab kätega palgile (kummulipingi tasakaaluliistule); kiirustamata (omaette) loeb kolmeni, mille järel tõuseb püsti (käed kõrvale) ja jätkab kõndi riista teise otsani;

b) sama, kuid jõudnud keskkohani, istuda riistale harki (harjutus poeglastele).

4. Möödumine paaris kohtamisel pingil või maaslamaval palgil.

5. Kõnd pingil või palgil väikese palli ülespildumisega ja püüdmisega.

## II. SUUSATAMINE

**Nõuded:** tutvustada suuskade käsitlemise põhieeglitega; õpetada lastele suuskadel liikumise elementaartechnikat keppideta ja keppidega.

1. Suuskade ja keppide valik. Pehme sideme kinnitamine suuskadele. Jalatsite kinnitamine suuskadele.

2. Suuskade kinnitamine. Rivistumine viirgu ühekaupa ja kolonni kahekaupa. Suuskade kandmine kaenlas.

3. Liikumistehnika. „Lehvikpööre“ paigal paremale, vasakule. Kõnd- ja libistussamm keppideta. Vahelduvtõukelise sammu tehnika. Otsetõus lamedal nõlvakul. Laskumine lamedal nõlvakul keskmises kägarasendis.

4. Rännakud suuskadel kuni 1,5 km (poeglastele) ja 1 km (tütarlastele).

### III. MÄNGUD

**Nõuded:** jätkata edasist kasvatustööd keerukamate mängude abil, arendada oskusi — kiiresti jaguneda (loenduda) rühmadeks, täpselt jälgida uute omandatavate mängude reegleid; äratada laste huvi mängude vastu, mis arendavad vaatlusvõimet, kuulmist, tähelepanu.

#### Mängud suure liikuvusega

1. **Kogred ja haug.** „Kogred“, asudes ühes majas, jooksevad õpetaja märguandel vastaspoollel asuvasse majja. „Haug“ püüab neid teel. Püütud kogred võtavad kätest, asuvad kahe maja vahele, moodustades „võrgu“. Järgmisel jooksul peavad kogred jooksuma võrgu alt ja mitte sattuma võrgu taga seisva haugi kätte. Kui on palju püütuid, ühendub võrk ringiks — „korviks“, ja siis kogred jooksevad läbi korvi (käte alt). Kui ring muutub suureks, moodustavad püütud piki saali kaks 1,5 m kaugust vastasviirgu, kujundades mõrda. Kogred peavad jooksuma läbi.

Haug asub selle sissekäigul. Mäng lõpeb kõikide kokrede püüdmisega.

2. **Noot.** Väljaku otstes märgitakse joontega kaks kallast, kõrval — „kaluri maja“. Kõik lapsed kujutavad „kalu“, peale kahe mängija, kes on „kalurid“. Kalad asuvad viirgu kaldale. Õpetaja märguande peale jooksevad kalad ühelt kaldalt teisele; sel ajal kalurid väljuvad oma majast ja püüavad kalu. Iga püütu ühineb kaluritega ja püüdmine jätkub, kuid hoides kätest ketina („noodana“). Püüdemomendil piirab noot mängijaid. Püütud võivad joosta kalurite käte alt, kuid nooda purustamine pole lubatud. Kui kõik kalad on püütud, lõpeb mäng.

3. **Öö ja päev.** Kaks rühma „öö“ ja „päev“ asuvad keskjoonele teineteisest 1,5—2 m eemale seljati. Kummalgi rühmal on väljaku äärel kodu. Õpetaja hüüab kord üht, kord teist rühma. Nimetatud rühm jookseb kohe oma koju. Teise rühma mängijad pöörduvad ja püüavad jooksjaid, puudutades neid käega; siis rühmad asetuvad endisele paigale. Püütute arv loetakse. Püütud jätkavad mängu omas rühmas. Võidab rühm, kes suutis püüda suurema arvu „vastaseid“.

4. **Õng.** Mängijad moodustavad ringi. Õpetaja, seistes keskel, keerutab nõõri otsas kotikest (15—20 sm kõrgusel). Lapsed hüplevad nii, et kotike läbiks seisjate jalge alt. Kes kotikest puudutab — kaotab.

### Mängud keskmise liikuvusega

1. **Kodutu jänes.** Kõik mängijad, peale kahe, asuvad paaris väljaku eripaikadesse pihkseongus rinnati. Üks eraldatuist on „jänes“, teine — „hunt“. Jänes, päästes end jälitava hundi eest, põgeneb ja asub kahe jänese vahele. Jänes, kes osutus juurdetulnu selja taga, põgeneb ja püüab samuti hõivata kohta ühe jänesepaari vahel. Püütu saab „hundiks“, hunt aga — „jäneseks“.

2. **Oravad, tõrud, pähkliid.** Mängijad moodustavad kolmikud (orav, tõru, pähkel), üks juhendaja on kohata. Õpetaja kutsel: „oravad“, „tõrud“ või „pähkliid“ — vahetavad vastavad mängijad kohad, kuna juhendaja hõivab ühe koha mõnes kolmikus, omandades kohata jäänu mängija nimetuse.

3. **Teatejooks.** Mängijad asuvad kolonnidesse, mitte üle 10—12 inimese igas. Esikmängijate ette tõmmatakse joon — piir. Võrdsele kaugusele iga kolonni ette asetatakse mingi esë või lipp. Õpetaja märguande peale jookseb iga kolonni esikmängija oma lipu juurde, jookseb ümber lipu ja saabub oma kolonni järgmise mängija juurde, puudutab parema käega selle pihku, mille peale läheb kolonni sappa. Järjekordsed mängijad, niipea kui neid käega puudutati, jooksevad ja toimivad nagu esimesedki jne. Võidab jooksu esimesena lõpetanud rühm.

4. **Pall õhus.** Mängijad asuvad 3—4 ringis. Iga ringis on juhendaja. Iga ring mängib eraldi. Ringlased söödivad omavahel palli, kuna juhendaja katsub seda püüda.

Püüab juhendaja palli, vahetab ta koha sellega, kellele pall söödeti või sellega, kes söötis (sõltuvalt sellest, kellele pall oli ligemal).

### Mängud suhteliselt rahuliku liikuvusega

1. Kindluse kaitsmine. Mängijad asuvad ringis. Keskel on „kindlus“ (kolmest võimlemiskepist kokkuseatud püramiid). Keset ringi asub kindluse kaitsja. Ringlased, pildudes võrkpalliga, püüavad kindlust maha lüüa. Kaitsja tõrjub palli kätega. Mängija, kes kindluse maha lõi, asub kaitsjaks.

2. Liikuv märk. Mängijad, seistes nende ette joonestatud ringi taga, katsuvad võrkpalliga tabada juhendajat, kes jookseb ringi ees. Mõödavisanu vahetab kohad juhendajaga.

3. Pallide võistlus viirus. Mängijad jagunevad kahte rinnati asuvasse ja käteulatusse harvendatud viirgu. Kummagi viiru (rühma) äärmised mängijad saavad topispalli. Märguande peale algavad kummagi rühma mängijad pallisöötmist ühe käest teise kätte, kuni viiru teises otsas seisva mängijani. Rühm, kelle pall jõudis enne selle mängijani, saab ühe punkti. Mäng kordub mitu korda. Võidab rohkem punkte saavutanud rühm.

4. Kolmas liigne. Mängijad asuvad paarikaupa kodarjoneel päraldi. Väljaspool ringi jooksevad kaks juhendajat. Üks katsub teist, põgenejat, puudutada käega. Kui põgeneja asub paari ette, siis mängija, kes osutub selle paari tagumiseks, muutub põgenejaks, kuna endine jälitaja jälle katsub püüda uut põgenejat. Kui jälitajal õnnestub puudutada põgenejat, vahetavad nad ülesanded.

5. Vaatlejad. Pool klassi, rivistunud viirgu, siirdub ülejäänud õpilaste ette, kusjuures iga mineja sooritab kõigile ühtlase liigutuse (käega, sõrmedega, peaga, jalgadega). Siis viirg pöörduv ja läheb tagasi. Ülejäänud peavad seda liigutust märkama. Siis ülesanded vahetuvad. Võidab rühm, kes rohkem kordi liigutusi ära arvas.

6. Kes ligin? Mängijad asuvad poolringis. Ees, seljati kõigile, asub juhendaja. Õpetaja viitel üks mängijaist ligineb juhendajale, puudutab tema õlga ja asub kiiresti oma endisele kohale. Juhendaja loeb: „üks, kaks, kolm“, mille

peale pöördub ja püüab märgata, kes talle ligines, arvates mängijat. Arvas juhendaja mängija õieti, vahetab ta nimetatuga kohad; vastasel korral juhendaja jääb, talle ligineb järgmine mängija jne. Võidavad vähem kordi avastatud õpilased.

## NELJAS KLASS

### I. VÕIMLEMINE

#### Korraharjutused, kõnd

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate oskusi; saavutada õpilastega järgmise raskema materjali omandamine; õpetada kõndima (marssima) taktis; tagada õpilaste ettevalmistamist rivelementide edaspidiseks edukaks õppimiseks V klassis.

1. Rivist väljumine ja tagasimine k rivisse.
2. Ümberrivistumine viirust ühekaupa viirgu kahekaupa.
3. Ümberpöörded paigal (päkal ja kannal).
4. Kujundmarssimine. Rivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe- ja neljakaupa ja tagasi kolonnist neljakaupa kolonni ühekaupa lahknemise ja liitmise kaudu (diagonaalsuundades). „Tigu“, „madu“.
5. Jalavahetuskõnd. Taktikõnd lugemise järgi mitmesuguses tempos.
6. Kõnd kolonnis ühekaupa pööretega väljaku (saali) nurkadel päkal.
7. Kõnd tempomuutmisega: 4 sammu — käed rinnale, 4 sammu — käed kõrvale; 2 sammu — käed õlale, 2 sammu — käed kõrvale — ülès; 1 samm — käed kuklalē, 1 samm — käed kõrvale jne.

#### Ettevalmistavad harjutused

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi.

## V a b a h a r j u t u s e d

1. Kätetõstmine: parem ette (pihuga sisse), vasak kõrvale (pihuga alla) ja vastuoksa vaheldumisi.

2. Harkseis õlgade laiuselt, käed õlal: kerepainutamine vaheldumisi vasakule ja paremale kätesirutamisega üles (õlgadest laiemale).

3. a) Harkseis õlgade laiuselt: kerepainutamine vaheldumisi vasakule ja paremale käteplaksuga pea kohal (kätetõstmine ja langetamine kõrvalt);

b) harkseis õlgade laiuselt, käed ees: kerepainutamine ette kätesirutamisega taha.

4. Harkseis õlgade laiuselt: kerepööramine vaheldumisi paremale ja vasakule käteviskumisega vabalt kõrvale.

5. a) Selili: vaheldumisi vasaku ja parema jala tõstmine ette;

b) sama koosjalgadega.

6. Selili: tõmbumine kägarasse. Kiikudes seljal õõtsuda taha nii, et puudutada põrandat abaluudega ja peaga, siis õõtsuda ette ja kükitada päkkadele.

7. Kõhuli, käed puusal: kerepainutamine taha, tõsta maast jalad, rind, pea ja taas laskuda lähteasendisse.

8. Käed puusal: väljaasted kõrvale ja ette.

9. Kükkimine kätetõstmisega kõrvalt-üles.

10. Toengkükk: hüplemine vaheldumisi vasaku ja parema jalaga kõrvale.

## H a r j u t u s e d h ü p i t s a g a

II ja III klassi harjutuste kordamine.

Harjutused väikeste ja kerge (kuni 1,5 kg) keskmise suurusega topispallidega

1. Kõnd kolonnis ühekaupa palli ülesviskamisega üle ühe sammu (natuke peast kõrgemale) ja pallipüüdmisega järgmisel sammul.

2. II klassi harjutused 1, 2 ja 3, kuid igale antakse üks pall (kahe palli üheaegne söõtmine ja püüdmine).

## H a r j u t u s e d p i n g i l

1. Rinnatiseis pingile poole sammu kaugusel: kägarduda kätetoenguga pingile; sirutada vasak (parem) jalg taha; selg ja jalg moodustavad sirgjoone toenguga pihkudele ja päkka-

dele; tuues vasaku jala tagasi endisele kohale, toetuda kätele; kägarduda, tõusta püsti.

2. Seis vasakküljeti poole sammu kaugusel pingile: kükituda vasaku käe toenguga pingile; parem jalg sirutada kõrvale; parema jala ette viia vasak jalg; tuua vasak (parem) jalg endisele kohale, minna toengusse, kükituda, tõusta püsti. Sama seisuga paremküljeti pingile.

### Tantsusammud ja -elementid

1. Polkasamm: väike samm vasakuga ette („üks“); viia parem jalg põia keskkohaga vasaku kannu juurde („kaks“); veel vasakuga üks samm ette („kolm“); sama alates paremaga jne.

2. Galoppsamm: väike samm vasaku jalaga ette-kõrvale ja vahetult vasaku jala juurde tuua parem („üks“) jne.; sama, vahetades jalga iga 4 (2) sammu järel.

Eelmistes klassides õpitud elementide kombinatsioonid.

### Jooks

Nõuded: kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi; valmistada õpilasi ette üleminekuks sportlike jooksuviiside õppimiseks V klassis.

1. Stardid 10—20 m mitmesuguseist asendeist (seisust, põlvelt, küljeti ja seljati asendeist jooksusuunale), käskluse, äkksignaali, jooksu mitmesuguste suundade näitamise järel; jooksud 1 m kõrgusele tõmmatud nööri alt.

2. a) Kiirendusjooks kuni 50 m 20 m vahedega asetatud lippudest mööda (vt. II kl. materjal);

b) kiirjooks 50 m (püststardist) sirgjoonel, siksakiliselt ümber lippude jooksmisega, jooks rõngaga, jooks kitsal (20 sm) jalgrajal.

3. Jooks 40 m mitmesuguseist asendeist.

4. Jooks kolonnis ühekaupa teel 1—2 mitmesuguse takistuse ületamisega (hüpata üle kahe mahajoonestatud joone, üle madala pingi, ronida üle palgi jms.).

5. Jooks vaheldumisi kõnniga kolonnis ühekaupa kuni 300 m tasasel ja kergel murdmaastikul (30 sammu kõndi, 30 sammu jooksu vaheldumisi).

6. Rahulik jooks kuni 300 m rajal ja maastikul.

7. Hüplevjooks kuni 50 m; kõrge põlvetoštejooks päkkadel; käteplaksuga reitel; jooks pika sammuga; „kolmikjooks“

(kaks võtavad kätest, kolmas asetab oma kõverdatud jala nende seotud kätele ja hüppab ühel jalal, toetudes kätega kaaslastele).

## Hüpped

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi; tagada õpilaste ettevalmistamist üleminekuks kõrgemate ja kaugemate hüpete täitmiseks V klassis.

1. Kõrgushüpe hooga, jalgu kõverdades, 80—90 sm (poeglastele) ja 70—80 sm (tütarlastele); hüpped pea (käe) puudutamiseга ülesriputatud pallini.

2. Kaugushüpe hooga kaugusele mitte alla 1 m 70 sm (poeglastele) ja mitte alla 1 m 50 sm (tütarlastele).

Kaugushüpe hooga täiendavate takistustega: näit.: hüppepostidele kuni 50 sm (poeglastele) ja 30 sm (tütarlastele) kõrgusele tõmmatud nõör.

3. Hüpped üle takistuste pealeastega kõrgusega kuni 70 sm (poeglastele) ja 60 sm (tütarlastele).

4. Sügavushüpped. Allahüpe kuni 90 sm (poeglastele) ja 80 sm (tütarlastele) kõrguselt.

## Visked

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi; õpetada pilduma väikesi esemeid hooga.

1. Väikeste omatehtud pallide, käbide, lumepallide, saagemotikeste pildumine kõnnilt ja hoojooksult märki (80—100 sm diameetriga ringid) 6—8 m kauguselt (poeglastele) ja 4—6 m kauguselt (tütarlastele).

2. Paigalt väikeste pallide (lumepallide) pildumine märki: 1×1 m kilbile 40 sm diameetriga avausse 6 m kauguselt (poeglastele) ja 5 m kauguselt (tütarlastele).

3. Sileda käepidemega, granaate (raskusega 150—200 g) meenutavate klotside pildumine „kaevikusse“ paigalt, kõnnilt ja hoojooksult.

4. Väikeste pallide (klotside) pildumine pildujate eest pika nõöri abil maad mööda veetavasse korvi, veereva rõnga või ratta pihta.

5. Keppide (kurnimängu kaigaste) pildumine üksikute kurnide pihta, mis asetatud 1 m vahedega viirgu viskejoonest 5—6 m kaugusele.

6. Kuni 1 kg raskete topispallide tõukamine „õlalt“ (ja nende püüdmine).

7. Rõngaste pildumine („serso“) madalate postide ja võimlemiskeppide otsa, mida hoiavad käes vastasravis seisvad õpilased.

### Ronimine

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi; õpetada ronima püstköiel, latil jalgade abil kolmiktaktis.

1. a) Õpetada õiget köiehooldmist jalgadega, istudes kõrgel pingil;

b) kiikumine köiel rippudes, hoides seda jalgadega;

c) köiel rippes jalgade hoide asetamine üles ja alla.

2. a) Vabalt ronimine sõlmedega köiele;

b) vabalt ronimine köiel järk-järgulise maandumistee vähenemisega; ronimine kitsele, hobusele, pingile ja siis mahahüpe.

3. Ülesronimine üle palgi kõrgusega kuni 130 sm (poeglastele) ja 120 sm (tütarlastele).

### Tasakaal

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate puhul loeteldud oskusi; saavutada harjutustel õige rühi hooldmist.

1. Kükid ja üleminekud toengusse ühele põlvele pörandale asetatud kummulipingil.

2. a) Käed kõrval: kõrge põlvetõstekõnd kummulipingil;

b) kõnd kummulipingil, keset riista üleastumisega üle 20—25 sm kõrgusele hüppepostidele asetatud nõõri.

3. Kõnd poomil kõrgusega 80 sm (poeglastele) ja 70 sm (tütarlastele).

### Heitlemine

**Nõuded:** tutvustada lihtsaimate tõuklemise ja vedamise võtetega paarides ja rühmades.

1. Paarisharjutused.

a) Paarilised rinnati, asetada parem jalg ette nii, et see toetuks põia välisäärega kaaslase paremale jalale; vasak jalg on võimalikult taga (mõlemad jalad poolkõverad), käed seongus: teineteise vedamine paigalt.

Üleveetuks loetakse jala maast tõstnu;

b) sama, asetades ette vasaku jala;

c) seistes 2 m diameetriga ringis rinnati, asetada parem jalg ette, toetudes vastasega paremõlutsi (käed seljal): astudes järjest ettepoole, „vastase“ tõuklemine ringist. Võidetuks loetakse ka ainult ühe jalagagi üle ringjoone astunu;

d) sama, toetudes vasakõluti ja asetades ette vasaku jala;

e) seistes paarilisega rinnati, toetuda kätega partneri õlgadele, asetades samanimelised jalad ette. Teineteise tõuklemine üle kummagi taha 1 m kaugusele tõmmatud joone. Võitjaks loetakse see, kes sundis „vastase“ kas või ühe jalagagi üle oma joone astuma.

## 2. Kolmikharjutused.

a) Seis kolmekaupana rinnati 3 m diameetriga ringis, ühendudes kätega ranneseongusse: igaüks katsub, kaaslasti vedades, neid sundida astuma kahe jalaga üle ringjoone. Võidab see, kellel see õnnestub;

b) seistes kolmekaupana rinnati ringis, toetuda sirgete kätega kaasharjutajate õlule. „Vastaste“ tõuklemine ringist, astudes jalgadega kord kõrvale ja ette. Väljatõugatuks loetakse ka ühe jalagagi üle ringjoone astunu;

c) seis kolmekaupana ringis, käed seljal: üksteise tõuklemine ringjoone taha. Õpilane, kes astus ühegi jalaga üle ringjoone, läheb välja. Võitjaks loetakse viimane ringi jäänu.

## 3. Harjutused ringis.

a) Klass, rivistunud ringselt, loendub paariks. Esimesed ja teised numbrid asetuvad seljati hoidega kätest. Vedamine: esimesed numbrid veavad ette, ringi keskmise suunas, teised samuti ette, kuid keskmest väljapoole;

b) sama, kuid käed ranneseongus. Esimesed numbrid veavad ringi keskmest väljapoole, teised numbrid ringi keskmise suunas, mitte lastes esimestel numbritel ringi suuredada.

## II. SUUSATAMINE

**Nõuded:** tutvustada suuskade ja keppide valiku reeglitega. Anda lühiteateid suuskade eest hoolitsemisest. Õpetada lapsi suuskadel liikuma kindlalt; tutvustada uute tehniliste võtetega; õpetada suusarivi põhikäskluste täitmist.

1. Suuskade ja keppide valik. Suuskade eest hoolitsemine (lühijutlemine näitamisega).

2. Riviseisang suuskadega jalal. Asetumine suuskadele riviseisust suuskadega jalal. Üleminek suuskadelt riviseisangusse. Käskluste „valvel“, „joonu“ täitmine. Harvenemine.

3. Liikumistehnika. Hariliku liikumise tehnika. Pöörded: „lehvikpööre“ ja „tõstepööre“ liikumisel. Tõusud: „otse“, „siksakk“, „trepp“. Laskumised keskmises kägarasendis. Pidurdamine keppidega suuskade vahel.

4. Treening liikumises kergel murdmaastikul kuni 1,5—2 km (poeglastele) ja kuni 1,5 km (tütarlastele).

### III. MÄNGUD

**Nõuded:** kinnistada eelmiste õppeaastate kestel omandatud omadusi ja oskusi; tagada õpilaste ettevalmistust üleminekuks keerukamate mängude mängimiseks V klassis.

#### Mängud suure liikuvusega

1. **Tabamine marssimisel.** Väljaku vastasotstes rivistatakse kaks viirgu (rühma), kumbki seisab oma joone taga. Üks viirg, õpetaja käsklusel, marsib, joondudes keskele, ette. Märguandel selle viiru mängijad pöörduvad ja jooksevad oma kodu joone taha, teise viiru mängijad püüavad põgenejaid. Püütute arv loetakse; järgmistel jooksudel püütud jätkavad mängu omas rühmas. Iga rühm järjekorras marsib ette õpetaja märguande järel. Võidab rühm, kes 3—4 jooksu kestel püüab rohkem mängijaid.

2. **Jahimehed ja pardid.** Joonestatakse suur ring. Mängijad jagunevad kahte võrdsesse rühma; „jahimehed“ ja „pardid“. Pardid asuvad ringi sisse, jahimehed väljapool ringi. Jahimehed pilluvad võrkpalliga partide pihta. Pardid põiklevad. Tabatud part väljub mängust. Kui ringis enam ühtegi parti pole, vahetavad rühmad ülesanded; võitnuks loetakse lühema ajaga mängu lõpetanud rühm. Mängu kestuse määrab õpetaja.

3. **Tabajale palli ära äanna.** Tabaja pillub palliga põgenejate pihta. On mõni tabatud ja tabaja ei suutnud haarata palli, segavad põgenejad teda palli haaramises, söötes palli omavahel. Põgenejad söödavad palli seni, kuni taba-

jal õnnestub palli püüda. Mängija, kes söötis palli viimasena, hakkab tabajaks.

4. **India tants.** Mängijad moodustavad 3—4 ringi ja loenduvad igas paariks. Ringi sisse asetatakse 4—5 klotsi (kurni) või kurikat. Õpetaja märguande peale iga ringi mängijad, hoides kätest ja surudes kord vasakule, kord paremale, katsuvad oma kõrvalmängijaid sundida klotse maha ajama. Iga klotsti mahaajajale arvatakse üks trahvipunkt. Võidavad esimesed ehk teised numbrid, sõltuvalt sellest, kui palju kummagi rühma poolt klotse maha aeti.

### Mängud keskmise liikuvusega

1. **Pioneeripall.** Väljakule tõmmatakse 2 m kõrgusele nõör või võrkpalli võrk. Mängijad jagunevad kaheks rühmaks ja asuvad kumbki ühele poole võrku. Igal rühmal on pall, mille nad püüavad visata üle võrgu nii, et mõlemad pallid osutuksid korraga vastase poolele. Vea tekitanud rühmale loetakse trahvipunkte järgmistel juhtudel:

1) mõlemad pallid on ühel pool maas või vastasmängijate käes;

2) pall väljus mänguväljakult;

3) pall läks läbi võrgu alt;

4) pall polnud mitte visatud, vaid löödud.

Mäng jätkub kümne trahvipunktini.

2. **Pendelteatejooks.** Kolonnides seisavad mängijad loenduvad numbrite järjekorras. Paaritud numbrid jäävad paigale, kuna paarisnumbrid asuvad oma paaritute numbrite vastu, 25—50 m kaugusele.

Märguande peale jooksevad esimesed numbrid oma teiste numbrite juurde, s. o. võtavad vastu teatepulga (ümmarguse 30 sm pikkuse pulga) ja annavad selle üle kolmandatele numbritele, ja nii kuni viimse mängijani. Võidab enne teisi pulga üleandnud rühm.

3. **Kartulipaneek.** Mängijad jagunevad 2—3 rühmaks ja asuvad kolonni ühekaupa joone taha. Iga rühma ette, 10—15 m lõigule joonestatakse üksteise taha kolm ringi. Iga rühma esikmängijail on kotike kolme kartuliga. Märguande peale need mängijad jooksevad ja asetavad kotist igasse ringi kartuli, mille järel tulevad tagasi algjoonele ja annavad kotikese oma rühma teisele numbrile. Need järgmised män-

gijad koguvad kartulid kotikesse ja saabuvad oma rühma kolmandate numbrite juurde; need, omakorda, „paneivad kartuleid“ jne. Võidab rühm, kelle mängijad jõudsid jook- sud sooritada teistest varem.

4. Teatejooks hüpetega ja altronimisega. Mängijad jagunevad 3—4 rühma ja rivistuvad kolonnidesse. Ülesanne — joosta üle rea takistuste ja saabuda oma kolonni. Õpetaja märguande peale jooksevad esimesed 50 sm kõrgu- sele hüppepostidele tõmmatud nõörini, ronivad nõöri alt, jooksevad edasi, hüppavad üle 70 sm kõrgusele tõmmatud nõöri, siis jooksevad ümber mõne eseme ja saabuvad oma rühma juurde. Esimene saabuja, ületades kõik takistused, saab ühe punkti. Nii jooksevad kõik mängijad. Võidab roh- kem punkte saavutanud rühm.

### Mängud suhteliselt rahuliku liikuvusega

1. Labürint. Lapsed asuvad kolonnidesse 6—8 ini- mese kaupa, sõltuvalt mängijate arvust ja võtavad kätest. Valitakse põgeneja ja jälitaja. Mäng algab õpetaja märgu- andel. Põgeneja, joostes jälitaja eest, jookseb ridade vahel. Õpetaja jälgib mängu käiku, käskleb aeg-ajalt „parem-pool“, „vasak-pool“, kusjuures mängijad sooritavad pöördeid, moo- dustades põgenejale ja jälitajale uued jooksuteed. Kui põge-

---

Vajalikuks brošüüriks on

I. V. JUHHIN

ÕPPE-EELNE  
VIRGUTUSVÕIMLEMINE  
KOOLIS

Hind 2,50 rubla

---

neja on püütud, asuvad mõlemad mängijate hulka, kuna nende asemele asuvad uuesti valitud.

2. Pall neljast küljest. Joonestatakse 6—10 m külgedega ruut. Keset ruutu joonestatakse 2—3 m diameetriga ring. Lapsed jagunevad 4 rühma, kes asuvad ruudu külgedele. Igast rühmast seisab üks palliga enda mängijate viiru ees. Märkuandel söödavad keskelseisjad palli järjest oma rühma mängijaile; saanud palli tagasi, söödavad nad palli teisele jne. Viimane, saanud palli, jookseb sellega ringi, kuna ringisseisja asetub oma viiru paremale tiivale. Kõik mängijad nihkuvad koha võrra vasakule jne. seni, kuni esimesena ringisseisnu jookseb jälle ringi. Võidab rühm, kelle mängijad teistest enne olid ringis.

3. Numbrite hüüdmine. Mängijad asuvad kahte kolonni ühekaupa. Kolonnide vahe on 2 m; mängijad kolonnides loenduvad numbrite järjekorras. 10—12 m kaugusele iga kolonni ette asetatakse hüppepost. Õpetaja hüüab mõne numbri. Hüütud numbrid jooksevad ümber hüppepostide ja tulevad oma kohtadele. Esimesena saabunu saab ühe punkti. Siis hüütakse mõni teine number, läbisegi. Võidab enam punkte saavutanud rühm.

4. Õhupall. Mängitakse, seistes kahes või kolmes ringis. Põrgatades sõrmeotstega palli ühe mängija juurest teise juurde mitmesuguštes suundades, püütakse vältida palli mahakukkumist. Võidab ring, kes suutis palli rohkem kordi õhku lüüa.

5. Leida asi. Nähtavasse kohta asetab õpetaja varakult mõne väikese asja. Kui jõuab tunnis käesoleva mängu aeg, teatab õpetaja, et tuleb alata peidetud asja otsimisega, mille nimi teatatakse samas. Iga asja märganu, andmata märku leidmisest, seisab või istub rahulikult määratud kohale. Üksteise järel mängijad, märganud asja, asetuvad või istuvad viirgu. Mäng lõpeb, kui asi on leitud kõikide poolt. Õpetaja võib kõrvaleasunud mängijaid kontrollida, kas need tõesti asja leidsid, kuid seda tuleb teha vaikselt, teistele märkamata.

6. Öö t u n n i m e e s. Üks mängijaist asub teiste mängijate poolt moodustatud suure ringi keskele ja sulleb silmad. Õpetaja määramisel katsuvad mängijad järjekorras ligineda

keskelseisjale nii, et teda käega puudutada. Kuuldes ettevaatamatult liginevat mängijat, näitab „keskmine“ suunda. Näitab keskmise käsi ebatäpselt liginejale mängijale, siis õpetaja ei katkesta mängu, vaid ainult lausub „viga“. Keskmine langetab käe ja algab uuesti kuulatamist. Suutis mängija ligineda keskmisele 3 m kaugusele, saab ta ühe punkti, suutis ta keskmist puudutada, saab ta kaks punkti. Mängu lõpul määratakse, kes sai kõige rohkem punkte.

LISAD



## KEHALISE KASVATUSE AASTASE TÖÖPLAANI NÄIDIS

Õppetöö	Õritused kooli õppepäeva režiimis	Klassiväline töö		Arstlik kontroll	Organisatsioonilismajanduslik töö
		Kehakultuuri-ringi töö	Massiline töö kehakultuuri alal		
1	2	3	4	5	6
Õppeaasta veerandid	1) Õppe-eelne võimlemine: ettevalmistava töö sisu, võimlemise alguse kuupäevad ja komplekside vahetus; vastutavad isikud ja võimlemise kohad;	Organisatsiooni asutamise aeg, ringlaste planeeritav arv ja koosseis, Nädatatundide arv ja nende iseloom (märgitud harjutusvara).	Õrituste loetelu pühapäevadel, õppetööst vabal ajal ja koolivaheajadel. Üritusteks määratud ajad ja kuupäevad, osavõtjate arv ja koosseis. Vastutavad isikud ja kaasatõmmatud aktiiv.	Arsti töö vormid. Õpilaste arstliku läbi vaatuse kuupäevad.	Töö harjutuspäikade ettevalmistamises ja varustamises (ürituste loetelu, ajad, vastutavad isikud).
Õppekava materjali ja kontrollharjutuste lühike kirjeldus	b) kehakultuuri-minut: näidis-harjutuste loetelu.	Ringide etteastumiste ajad ja sisu. Aktiivi töö ja õpetaja abistamine.			

Märkus: Lahter 1. „Õppetöö“ näidis aasta tööplaanis on toodud lk. 56.

## ÕPPETÖÖ AASTAPLAANI NÄIDIS KEHALISE KASVATUSE ALAL

..... kooli III klassile

194..... õppeaastal.

### 1. VEERAND

Perioodilise aruandluse näitajad  
(kontrollharjutuse normid).

Kiirjooks 40 m: 10—11 sek. (poeglastele) ja  
11—12 sek. (tütarlastele).

Kaugushüpe hooga: 1 m 50 sm—1 m 70 sm (poeglastele) ja  
1 m 30 sm—1 m 50 sm (tütarlastele).

II. Õppekava materjal (üldises aastaplaanis märgitud  
õppekava harjutusvara liikide sisu).

### Võimlemine

Korraharjutused, kõnd. Käskluste: „joonu“, „vasakule  
— joonu“ (viirus) täitmine. Päck-kõnd. Ümberrivistumine  
kolonnist ühekaupa kõnnil kolonni kahe-, kolme- ja nelja-  
kaupa kaarkõnniga kolmikutena, nelikutena (kätest hoid-  
mata).

Ettevalmistavad harjutused vahenditeta. II kl. tüüpharju-  
tuste kordamine. Harjutuste 1, 4-a, 5, 7, 11, 13-a õppimine.

Harjutused hüpitsaga — 1, 2, 3.

Harjutused väikeste pallidega — 1, 2, 3.

Jooksuharjutused — 1—2. Kontrollharjutuste täitmine.

Kõrgushüpe üle nõöri kõnnilt (harjutus 1) ja otsehooga  
(nõöri kõrgus 50—60 sm).

Hüpped pöördega õhus paremale (vasakule).

Kaugushüpe hooga — harjutused 6, 7. Kontrollharjutuste  
täitmine.

Väikeste kivikeste, käbide pildumine kaugusse seisust, põlvelt, lamangust. Väikeste kivikeste, käbide, pallide pildumine märki — harjutus 1.

Ronimine — harjutused 3 ja 5.

## M ä n g u d

„Kogred ja haug“, „Öö ja päev“, „Teatejooks“, „Pallide võistlus viirus“, „Kes ligines?“

## 2. VEERAND

### I. Perioodilise aruandluse näitajad

Harjutus väikese palliga: visata pall ühe käega püstloodis üles 1 m kõrgusele pea kohal, plaksutada seljataga käsi, püüda pall kahe käega; sama, kuid tuleb jõuda istuda, tõusta, püüda pall kahe käega. Korrata 8 korda.

### II. Õppekava materjal

#### V õ i m l e m i n e

Korraharjutused, kõnd. Loendumine ülesandel: paariks, kolmeks. Kõnd, alustades vasaku jalaga. Kõnd libisevsammuga ette asetatud jala kõverdamisega põlvest. Kujundmarssimine: „kera“. Kolonnide ja viirgude harvendamine juurdevõttesammuga, jooksuga käteulatusse; koondumine jooksuga.

Ettevalmistavad harjutused vahenditeta. 1. veerandis õpitud harjutuste kordamine. Harjutuste 2, 3-a, 4-b, 6-a, 9, 12, 13-a õppimine.

1. veerandis õpitud harjutuste kombinatsioonid. Kontrollharjutuste täitmine. Topispallide söötmine kiirusele viisidega: üle pea, paremalt (vasakult), jalgade vahelt (alt).

Harjutused pingil: 1 ja 2.

Tantsusammud. Harjutuste 1 ja 2 õppimine; kombinatsioonid õpitud materjalist.

Jooks kolonnis ühekaupa vaheldumisi kõnniga, hüppepostidest moodustatud väravate alt jooksmine, hüppejooks üle pingi. Sügavushüpped paigalt — harjutus 3.

Märkus: sügavushüpped teostatakse seoses tasakaaluharjutustega (mahahüpped riistalt asendeist: kükist käetoenguga, istest, seisust).

Kõrgushüpe hooga käteplaksuga pea kohal, käe (pea) puutega ülesriputatud rätini.

Hüpped hoota ja hooga, astudes ühe jalaga kuni 50—60 sm kõrgusele takistusele.

Paigalt ja kõnnilt väikeste pallide märki pildumise harjutused 1, 2.

Ronimine varbseinal ja kaldu asetatud takistustel mitmesuguste viisidega; kiikumine köiel rippudes hüppamisega üle mahajoonestatud riba.

Tasakaaluharjutused pingil 1-a, 15, 2-a, 2-b.

### S u u s a t a m i n e

Tutvumine suuskadega — harjutused 1, 2.

„Lehvikpööre“ paigal. Kõnd- ja libistussamm keppideta. Otsetõus lamedal nõlvakul. Laskumine lamedal nõlvakul keskmises kägarasendis. Rännakud suuskadel.

### M ä n g u d

„Kogred ja haug“, „Oravad, tõrud, pähkliid“, „Pall õhus“, „Kolmas liigne“.

## 3. VEERAND

### I. Perioodilise aruandluse näitajad

Korraharjutused, kõnd: osata alustada marssimist vasaku jalaga.

### II. Õppekava materjal

#### V õ i m l e m i n e

Korraharjutused, kõnd, alustades vasaku jalaga. Kontrollharjutuste täitmine.

Rivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe- ja neljakaupa ja tagasi kolonnist neljakaupa kolonni ühekaupa lahknemise ja liitmise kaudu (otsesuundades).

Ettevalmistavad harjutused vahenditeta.

1. ja 2. veerandil läbivõetud harjutuste kordamine. Harjutuste 3-b, 8, 6-b, 10, 13-b õppimine.

Lumepallide pildumine kaugusse seisust. Väikeste pallide (lumepallide) pildumine märki paigalt ja kõnnilt — harjutused 1, 2.

Tasakaaluharjutused palgil ja pingil 3-a, 3-b, 4; 5.

## S u u s a t a m i n e

Hariliku suusasammu tehnika vahelduva keppide tööga.  
2. veerandil õpitud oskuste kinnistamine.

Rännakud suuskadel kuni 1,5 km (poeglastele) ja kuni 1 km (tütarlastele).

## M ä n g u d

„Noot“, „Kodutu jänes“, „Kindluse kaitsmine“, „Vaatljad“.

## 4. VEERAND

### I. Perioodilise aruandluse näitajad

Kõrgushüpe hooga: 70—80 sm (poeglastele) ja 60—70 sm (tütarlastele).

Väikeste pallide pildumine 1×1 m suuruse kilbi 40 sm diameetriga avausse; 3 tabamust avausse 6 viskest 5 m kauguselt (poeglastele) ja 4 m (tütarlastele).

Mängud: osata organiseeritult mängida mängu „Noot“.

## II. Õppekava materjal

### V õ i m l e m i n e

Korraharjutused, kõnd. Hiilivkõnd. Kujundmarssimine: silmus.

Jooks kolonnis ühekaupa ümber lippude, klotside jooksimisega; hüppejooks üle kahe mahajoonestatud joone; jooks kitsal lookleval jalgrajal. Jooksuharjutus — 4.

Kõrgushüpe üle nõöri otsehooga. Hüpe, ühendades käteplaks pea kohal pöördega paremale (vasakule).

Kontrollharjutuse täitmine.

Hüpped mähtail — harjutus 5.

Seisust, põlvelt ja lamangust pallide, käbide ja väikeste kivikeste pildumine kaugusse — harjutus 3. Rõngaste pildumine („serso“) maha püstitatud väikese kepi, pulga otsa.

Väikeste pallide pildumine paigalt märki — harj. 2. Kontrollharjutuse täitmine.

Ronimine — harjutused 3 ja 5.

### M ä n g u d

„Noot“ (mängiva kollektiivi organiseerituse kontroll). „Õng“, „Lükuv märk“. Lastele varem tuntud mängude kordamine.

Lisa 3.

## TUNNIKONSPEKTI NÄIDISVORM

Võimlemise ja mängude tunni  
konspekt . . . . klassis.

Tunni teostamise aeg: alates . . . . kuni . . . .

Tunni nr. . . . .

Tunni ülesanded . . . . .

Teostamise koht . . . . .

Inventar . . . . .

### Tunni sisu

(lühike sisu)

I osa — . . . . min.

II osa — . . . . min.

III osa — . . . . min.

IV osa — . . . . min.

Märkused (märgitakse pärast tundi). Millistes klassides tund teostati; millised muutused ja täiendused esinesid tunni sisus; lühimärkmed meelespidamiseks: kasutatud meetodilistest võtetest, klassi distsipliinist, üksikute õpilaste jõudlusest, koduülesannetest õpilastele jne.

## HARJUTUSLIIKIDE JA KONTROLLHARJUTUSTE NÄIDISLIK JAOTAMINE ÕPPEVEERANDITE KAUPA

Nr	Harjutusliigid	I — II klass				III — IV klass			
		1. vee- rand	2. vee- rand	3. vee- rand	4. vee- rand	1. vee- rand	2. vee- rand	3. vee- rand	4. vee- rand
1.	Korraharjutused (kõnd)	×	×	×	×	×	×	×	×
2.	Ettevalmistavad harjutus-	—	×	×	×	×	×	×	—
3.	sed	—	×	×	×	×	×	×	—
4.	Hüübits	—	×	×	×	×	×	×	—
5.	Hoonöör	—	×	×	×	×	×	×	—
6.	Tantsusammud	—	×	×	×	×	×	×	—
7.	Harjutused pingil	×	×	×	×	×	×	×	×
8.	Harjutused pallidega	×	×	×	×	×	×	×	×
9.	Jooks	×	×	×	×	×	×	×	×
10.	Sügavushüpped	×	×	×	×	×	×	×	×
11.	Kõrgushüpe	×	×	×	×	×	×	×	×
12.	Kaugushüpe	×	×	×	×	×	×	×	×
13.	Pildumised üle kõrgete	×	×	×	×	×	×	×	×
14.	takistuste	×	×	×	×	×	×	×	×
15.	Kaugusvise	×	×	×	×	×	×	×	×
16.	Märkivise	×	×	×	×	×	×	×	×
17.	Ronimine	×	×	×	×	×	×	×	×
18.	Heitlemine	×	×	×	×	×	×	×	×
19.	Tasakaal	×	×	×	×	×	×	×	×
20.	Suusatamine	×	×	×	×	×	×	×	×
21.	Mängud	×	×	×	×	×	×	×	×

Tingmärgid: × — harjutusliigi harrastamise aeg veerandis; ×× — harjutusliigi eelistatud harrastamise aeg õppeaastal; K — vastava harjutusliigi kontrollharjutus; I—II—III—IV—klassi märkimine.

**NÄIDISTUNNID****I KLASS****Tund nr. ....**

Tunni ülesanded: a) tutvustada rivistamisega kolonni neljakaupa, joendumisega kuklasse; b) kaasa aidata orienteerumise, osavuse ja liigutuste kiiruse arendamisele.

Tunni koht: väljak või avar ruum.

Inventar: kaks topispalli raskusega 1—1,5 kg.

**Tunnisisu:**

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Puudujate märkimine. Tunni sisu lühike seletamine. Klassi rivistamine harvrivisse kolonni neljakaupa, joendumisega kuklasse varem asetatud juhendajate järgi.

II osa — 10 min.

1. Kädetõstmine tõusuga päkkadele — sirutada („kes on pikem?“), laskuda lähteasendisse (3—4 korda).

2. Harkseis õlgade laiuselt: kükk, käed ette pihkudega alla, tõusta lähteasendisse (4—6 korda).

3. Harkseis õlgade laiuselt: kerepööramine, kerepainutamine käteliigutustega („õunte korjamine“).

4. Sulgseis, käed puusal: hüplemine (20—24 hüplemist).

5. Harjutused kiireks rivistumiseks ühte viirgu.

III osa — 25 min.

Mängud: „Oktoobrilapsed“, „Möödu pallist“.

IV osa — 5 min.

Rivistumine kolonni ühekaupa. Kõnd tuttava laulu saatel (marsi tempo).

**Tund nr. ....**

Tunni ülesanne: a) korrata rivistumist kolonni neljakaupa; b) soodustada liigutuste täpsuse, osavuse, kiirete vastusliigutuste, otsustavuse (mängus) arendamist.

Tunni koht: väljak, ruum.

Inventar: hoonöör.

## Tunni sisu

I osa — 3—5 min.

Eelmise tunni harjutuste kordamine.

II osa — 8—10 min.

1. Harkseis õlgade laiuselt, vasak käsi taga, parem — ees, sõrmed rusikas: kätehood ette-taha vaheldumisi (6—8 korda).

2. Harkseis õlgade laiuselt: painutades kere ette, libistada pihkudega mööda jalgu ja puudutada varbaid (või põrandat), sirutada lähteasendisse (5—6 korda).

3. Käed külgedele (puusadest kõrgemale): kerepainutamine vaheldumisi vasakule ja paremale; alul väiksema, siis järjest suureneva hooga (8—10 korda kummalegi poole).

4. Harkseis õlgade laiuselt: kerepööramine vaheldumisi vasakule ja paremale käteviskumisega vabalt (5—6 korda kummalegi poole).

5. Käed kõrval: kagarduda, puudutada kätega varbaid, tõusta, sirutada kere, käed kõrvale (5—6 korda). Rivistumine ühte viirgu.

III osa — 25 min.

Harjutused ülalt alla keerleva hoonöoriga: 1) altjooks kahekaupa küljeti kätesthoidega; 2) altjooks kahekaupa, mõlemad pärildi (tagumise käed eelmise õlul, esimese omad — puusal); 3) altjooks kahekaupa külg ees (hüpetega), sidudes käed, rinnati.

Paarid jooksevad iga võttega neli korda.

Mäng: „Kõik oma lippude juurde“.

IV osa 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Kõnd kolonnis ühekaupa käteplaksutamisega lugemisele: „neli-kaks“ ja „üks-kolm“.

## II KLASS

Tund nr. ....

Tunni ülesanded: a) tutvustada pööretega paremale ja vasakule päkal ja kannal; b) arendada märkiviskamise oskust.

Tunni koht: väljak, ruum.

Inventar: väikesi palle vastavalt õpilaste arvule; kilbid 1×1 m suurusega, teatepulgad.

## Tunni sisu

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Pöörded paremale ja vasakule. Rivistumine kolonni neljakaupa, kaarkõnniga nelikutena kätest hoidega.

II osa — 10 min.

1. Kädetõstmine üles vaheldumisi kõrvalt ja eest (6—8 korda).

2. Harkseis õlgade laiuselt, käed õlul: kerepainutamine vaheldumisi vasakule ja paremale kätesirutamisega kõrvale (4—6 korda).

3. Sulgseis, käed reiel: kerepainutamine ette kätelibistamisega jalgu mööda (4—6 korda).

4. Harkseis õlgade laiuselt: kerepööramine paremale, käteplaks paremal pool; pöörduda tagasi lähtesendis; sama teisele poole (5—6 korda).

5. Tõus päkkadele, käed ette. Kiiresti kükkida. Tõusta, käed alla (5—6 korda).

6. Sulgseis, käed puusal: hüplemine. Märguande peale sooritada pöörded ühele ja teisele poole (30—32 hüpet).

Paigalkõnd.

III osa — 25 min.

Pallide pildumine märki. Klass jaguneb pooleks. Pool õpilasi pillub pallidega märki, pool korjab palle. Pallide pildumine toimub kauguselt: 2 esimest viset 6 m, 2 teist viset 8 m, 4 kolmandat viset 5 m.

Mäng: „Hunt augus“.

IV osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Pöörded paremale ja vasakule (korrata 3—4 korda). Teostatud tunni lühihinne. Koduülesandeks märkipildumine.

## Tund nr. ....

Tunni ülesanded: a) kasvatada osavust, liigutuste täpsust; b) õppida uus mäng.

Inventar: 2 palli, 2 lippu.

## Tunni sisu

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Kõnd ringis. Rivistumine kolonni kolmekauga kaarkäiguga kolmikutena. Harvendamine.

II osa — 10 min.

1. Parem käsi ees, vasak taga, sõrmed rusikas: kätehood vaheldumisi ette-taha (12—16 korda).

2. Harkseis õlgade laiuselt, käed puusal: kerepööramine vaheldumisi paremale ja vasakule (6—8 korda).

3. Harkseis õlgade laiuselt, käed ees pihkudega all: kiire kerepainutamine ette, käed taha ja aeglasem sirutamine lähteasendisse (6—8 korda).

4. Iste maas: kes tõuseb kiiremini käte abita? (3—4 korda).

5. Sulgseis, käed puusal: hüplemine harki (30—32 hüpet).

III osa — 25 min.

Mängud: „Valged karud“, „Pall korvi“.

IV osa 5 min.

Kõnd ringselt äkkpeatustega: kui õpetaja tõstis rohelise lipu, õpilased liiguvad, kui tõstis punase — peatuvad.

Rivistumine ühte viirgu.

### III KLASS

#### Tund nr. ....

Tunni ülesanne: a) tutvustada käskluse „joonu“ täitmisega; b) täiustada oskusi tasakaalus ja hüpetes.

Tunni koht: väljak, ruum.

Inventar: pingid, võrkpall, hüppepostid, väikesed pallid (3 tükki), heitekilbid.

#### Tunni sisu

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Joondumine. Neljaks loendumine. Pööre paremale. Rivistumine kolonni neljakaupa kaar-käiguga nelikutena.

II osa — 8—10 min.

1. Jalgade vaheldumisi tõstmine käteplaksuga jala all (3—4 korda kummagi jalaga).

2. Harkseis õlgade laiuselt, käed rinnal: kerepööramine paremale, käed kõrvale pihkudega ette; pöörduda tagasi lähteasendisse (5—6 korda kummalegi poole).

3. Sulgseis, käed puusal: aeglaselt, käte abita laskuda põlvitusse; tõusta lähteasendisse (5—6 korda).

4. Seis paremal jalal, vasak kõverdada taha ja hoida seda vasaku käega varbaist: hüplemine (20 hüpet kummalgi jalal).

III osa — 25—30 min.

Väljakul (saalis) asetada 3—4 pinki kummuli teatejooksu suundades; pinkide taha risti 50 sm kõrgusele tõmmata nöör, edasi 30 sm kõrgusele — teine nöör; märkida maas (põrandal kriidiga) 1 m laiune „kraav“; asetada heitekilbid.

Õpilased jagada 3—4 rühma; iga rühm rivistub kolonni. Õpetaja märguandel nad (järjekorras) alustavad asetatud takistuste ületamist järgmiselt: tasakaalukõnd pingil, käed kõrval; ronida esimese nööri alt, hüpata üle teise nööri, hüpata üle „kraavi“, visata palliga märki. Märkida harjutuste täitmise väärtust. Korrata 2—3 korda.

Vahendite organiseeritud koristamine.

Mäng: „Kindluse kaitsmine“.

IV osa — 5 min.

Aeglane kõnd. Rivistumine viirgu. Joondumine. Teostatud tunni arutlemine.

### Tund nr. ....

Tunni ülesanne: kontrollharjutuste normistike täitmise kontroll kõrgushüppes hooga.

Tunni koht: väljak.

Inventar: hüppepostid, hüppenöörid ja pall.

### Tunni sisu

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Puudujate kontroll. Tunni ülesannete ja sisu selgitamine. Kõnd tempomuutmisega ja järkjärgulise kiiruse suurendamisega: jooks kolonnis ühekaupa 30—40 sek. kestel. Aeglane kõnd. Peatamine. Ringi moodustamine.

II osa — 10 min.

1. Ring kätest hoidega, harkseis õlgade laiuselt: kerepainutamine ette ja taha (6—8 korda).

2. Ring kätest hoidega, harkseis õlgade laiuselt: kõverdada parem jalg ja viia keharaskus sellele; sirutada; sama teise jalaga (8—10 korda).

3. Ring kätest hoidega, sulgseis: aeglaselt laskuda põlvitusse, tõusta (6—8 korda).

4. Ring kätest hoidega: väikeste sammudega taganedes vedada üksteist kätest, käsi vabastamata. Edeneda lähteasendisse. Korrata 5—6 korda.

5. Ring kätest hoidega: hüplemine, 4 hüpet koosjal, 4 hüpet harki (32 hüpet).

Kõnd-rivistumine viirgu ühekaupa.

III osa — 25 min.

Lubada lastel sooritada üks proovihüpe. Siis kutsuda õpilane hüppenormi sooritamiseks. Halva ja ebaküllaldase hinnangu puhul lubada sooritada teine kontrollhüpe.

Mäng: „Teatejooks jooksuga“.

IV osa — 5 min.

Aeglustuv- ja kiirenduvkõnd. Õpilaste poolt sooritatud kontrollharjutuste normide hindamine. Õpilastele, kes ei täitnud norme, panna ette kodus hüpelda hüpitsaga ja harjutada kõrgushüpet hooga.

## IV KLASS

### Tund nr. ....

Tunni ülesanne: täiustada märkipildumise oskust.

Tunni koht: väljak, ruum.

Inventar: väikesi palle 20 tükki, hüpitsaid vastavalt õpilaste arvule.

### Tunni sisu

I osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Neljaks loendumine. Kõnd kolonnis ühekaupa, järjest suurendades liikumistempot; üle minna jooksuks (30—40 sek.). Ümberrivistumine kolonni neljakaupa ja harvenemine. Hüpitsate jagamine.

II osa — 10 min.

1. Harkseis õlgade laiuselt: aeglaselt tõsta hüpits sirgete kätega üles, viia ta natuke tahapoole ja langetada hüpits lähteasendisse (5—6 korda).

2. Sulgseis, hüpits hoida õlgade laiuselt: astuda ühe jalaga üle hüpitsa, siis teisega, sama tagasi (4—6 korda).

3. Harkseis õlgade laiuselt, hüpits hoida õlgade laiuselt pea taga: kerepainutamine paremale ja vasakule (5—8 korda kummalegi poole).

4. Harkseis õlgade laiuselt, hüpits maas varvaste ees: põlvi kõverdamata tõsta hüpits ja asetada uuesti maha (5—6 korda).

5. Sulgseis, hüpits hoida otstest: koosjaluhüplemine üle hüpitsa (20 sek.). Puhkus. Hüplemist korrata (veel 20 sek.).

Hüpitsate kogumine ja klassi rivistamine ühte viirgu.

III osa — 25 min.

1. harjutus: Taburetile, lauale või kastile on asetatud suur pall. Kummalegi poole (5—6 m) lauda on tõmmatud joon. 5—8-inimeselised rühmad, omades käes 3 palli, katsuvad joone tagant suurt palli laualt maha lüüa, kasutades selleks võimalikult vähem viskeid. Peale visete lõpetamist kuulutatakse võitja.

2. harjutus. Väljaku või saali keskel on võrkpall. Õpilased jagunevad kahte rühma ja rivistuvad otsjoonte taha. Igal mängijal on väike pall. Märguande peale katsub kumbki rühm väikeste pallide visetega võrkpalli veeretada vastase poolele. On lubatud korjata palle, kuid keskjoont ületamata. Kui rühm on suutnud palli veeretada 3—4 m vastase poolele, võidab ta.

Mäng: „Vedamine ringi sisse.“

IV osa — 5 min.

Rivistumine ühte viirgu. Päck-kõnd. Jalavahetuskõnd.

### Tund nr . . . . . (suusatamine)

Tunni ülesanded: a) välja töötada liuglev samm; b) kontrollida ja täiustada suusatamisoskusi keppideta.

Tunni koht: väljak, lagendik.

Inventar: klassi õpilaste arvule vastavalt suuski.

### Tunni sisu

I osa — 5—10 min.

Suuskade jagamine ja ninarihmade sobitlemine. Väljumine suuskadega „kaenlas“ kolonnis ühekaupa.

Harjutuskohale jõudes rajada kaheksataoline suusarada.

II osa — 10 min.

Määrata nõrgemad lühemale, tugevamad pikemale suusarajale.

1. Suusatamine liugleva sammuga.

2. „Lehvikpööre“ paremale ja vasakule.

3. Suusatamine liugleva sammuga 200—300 m, pööretega paigal.

III osa — 15—20 min.

**Teatesuusatamine.** Õpilased jagunevad 3—4 rühma; rühmad asuvad kolonni ühekaupa, igaüks oma suusarajal. Igast kolonnist eraldatakse abistaja ja antakse talle lipp. Iga kolonni kohale ettepoole asetada suusaraja kõrvale lipp.

Käsklusel järelkolonnide esimesed numbrid suusatavad lipuni; joondudes lipuga, võtavad nad kahe suure suusasammuga veel hoogu ja liuglevad, kasutades liikumisinerti täieliku seismajäämiseni. Peatuskoha märgivad abilised lipuga. Siis suusatavad järgmised. Rühm, kes suutis liuelda kaugemale, võidab.

Peale teatesuusatamist — laskumine lamedailt nõlvakuilt.

IV osa — 5 min.

Aeglane suusatamine liugleva sammuga lähtumispaika. Suuskade puhastamine lumest ja suuskade äraandmine.

---

Iga aasta algul ilmub

## „KEHAKULTUURLASE KÄSIRAAMAT“

---

KONTROLLHARJUTUSED

Harjutusliigid	I klass	II klass	III klass	IV klass
1. Korraharjutused — kõnd (klassi üldnormid, peale tähega märgitute)	Rivistumine ühte viirgu 10 sek.	Rivistumine kätest hoidega ringi — 20 sek.	Rivistumine kolonnist ühekaupa kolonni neljakaupa lahknemise ja liitmise kaudu otse-suundades * Osata alustada kõn- di vasaku jalaga	Rivistumine kolonnist ühekaupa kolonni neljakaupa kaarkäiguga nelikutena * Osata taktkõndi õige rühi säilitamisega
2. Ettevalmistavad harjutused	Joosta (keret ette painutamata) keerleva hoonõõri alt	6 hüplemist keerleva hoonõõri ees	8 korda visata väike pall üles iga viske ajal käteplaksuga selja taga	Visata üles ja püüda vaheldumisi parema, vasaku käega väike pall, puudutades iga viske ajal vaba käega põrandat
3. Jooks	* Osata organiseeritud, tõuklemata ja vaikselt joosta väljaku ühest äärest teise (klassi üldnorm)	Pehmelt, vabalt joosta otsesuunas 30 sm laiusel ribal 25 m	Poegl.: tütarl.: kiirjooks * 40 m — 40 m 10—11 sek. 11—12 sek.	Poegl.: tütarl.: kiirjooks * 40 m — 40 m 9—10 sek. 10—11 sek.
4. Hüpped	* Sügavushüpped 50 sm kõrguselt pehme maandumisega	* Kaugushüpe hooga ühe jala tõukega; maandumine kahele jalale, säilitada tasakaal	Poegl.: tütarl.: kõrgushüpe hooga 70—80 sm kaugushüpe hooga 1 m 50 sm 1 m 30 sm 1 m 70 sm, 1 m 70 sm, 1 m 70 sm,	Poegl.: tütarl.: kõrgushüpe hooga 80—90 sm 70—80 sm kaugushüpe hooga 1 m 70 sm 1 m 50 sm 1 m 90 sm 1 m 70 sm

Harjutusliigid	I klass	II klass	III klass	IV klass
5. Visked	* Õieti visata väike pall üle 2—2,5 m kõrguse nõõri 2,5 m kauguselt parema ja vasaku käega	Väikeste pallide, lumepallide pildumine 1×1 m kilbi avausse, mille diameeter 40 sm (3 tabamust 6 viskest) kaugusest: 3 m	5 m 4 m	6 m 5 m
6. Suusatamine				* 1 km — 9 min. 1 km — 12 min.
7. Liikumismängud (klassi üldnormid)		* Osata organiseeritud mängida tult mängu „Oktoobri-“ „Noot“ lapsed“	* Osata organiseeritud mängida tult mängu „Noot“	* Osata organiseeritud mängida tult mängu „Jahimehed ja pardid“

Märkus: Kohustuslikud kontrollharjutused on märgitud tähekesega (märgiga \*).

**MATERJALID ÕPPE-EELSEKS VÕIMLEMISEKS**  
**A. KOMPLEKSIKSE KOOSTAMISE NÄIDISTEISENDID**  
**I—IV KLASS**

Võimlemisel väljas<sup>1</sup>

Külmadel päevadel		Soojadel päevadel	
№	Sisu	№	Sisu
№	Mõju organismile	№	Mõju organismile
1.	Rivistumine võimlemiseks	1.	Rivistumine võimlemiseks
2.	Jalgade harjutused (kükid, jalgade kõverdamine ja sirutamise jne.)	2.	Sirutamistüüpi harjutused
3.	Jooks või hüplemine, või hüpped I—II klassi jooks (mängu vormis)	3.	Jalgade harjutused (kükid, jalgade kõverdamine ja sirutamine)
4.	Kereharjutused (painutamine ette)	4.	Kereharjutused (painutamine ette)
5.	Kereharjutused (ringitamine)	5.	Jooks või hüplemine
6.	Kereharjutused (painutamine kõrvale)	6.	Kereharjutused (ringitamine)
7.	Kombineeritud harjutus (rahustava ilme jaoks)	7.	Kereharjutused (painutamine kõrvale)
8.	Siirdumine klassi	8.	Kombineeritud harjutus (sama)
		9.	Siirdumine klassi

<sup>1</sup> Ruumis toimub õppe-eelne võimlemine teisendi „B“ järgi, kusjuures jooksu- ja hüplemisharjutused jäävad ära.

## B. ÖPPE-EELSE VÕIMLEMISE HARJUTUSTE JA MÄNGUDE KOMPLEKSID (NÄIDIS)

### I—II KLASS

#### Sirutamistüüpi harjutused

##### 1. Harjutus „kassipojad“.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed vabalt all.

Täitmine: tõsta küünarvarred, kämblad ülespoole, sõrmed hargitada ja viies õlad tahapoole, painutada kere rindkerest taha; pead mitte kallutada taha (lõug „suruda rinnale“); sirutusliigutus — 3-ni lugeda (sisse hingata); lõdvestades lihased, laskuda lähteasendisse — 3-ni lugeda (välja hingata). Korrata 3—4 korda.

##### 2. Harjutus „jõumehed“.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed vabalt all.

Täitmine: käed kõverdada, küünarnukid kõrvale, sõrmed kõverdunud rusikasse, rusikad õlgade kohal, painutada kere rindkerest taha; pead mitte kallutada taha (lõug „suruda rinnale“); loomuliku „sirutumise“ liigutus — 3-ni lugeda (sisse hingata); lõdvestades lihased, laskuda lähteasendisse — 3-ni lugeda (välja hingata). Korrata 3—4 korda.

#### Jalgade harjutused

##### 1. Harjutus „plaksutamine“.

Lähteasend: põhiseisang, käed vabalt all.

Täitmine: hoogsalt tõsta vasak jalg ette, sooritada käteplaks tõstetud jala põlve all — lugeda 1, langetada vasak jalg parema juurde, plaksutada käsi selja taga — lugeda 1. Sama parema jalaga. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummagi jalaga 4—6 korda.

##### 2. Harjutus „vedru“.

Lähteasend: põhiseisang.

Täitmine: kägarduda, lõdvestades kerelihasid langeda käed vabalt ette väljapoole põlveni — lugeda 1, püsi — lugeda 1 (välja hingata); tõusta, sirutada, minna lähteasendisse — lugeda 1, püsi — lugeda 1 (sisse hingata). Korrata 4—6 korda.

## Kerepainutamine ette

### 1. Harjutus „puulõhkuja“.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed ülal õlgade laiuselt.

Täitmine: põlvi kõverdades hoogne kerepainutus ette, käed langetatakse hoogsalt jalgade vahelt läbi — lageda 1 (välja hingata); sirutada lähteasendisse — lageda 3 (sisse hingata). Korrata 6 korda.

### 2. Harjutus „ülal-all“.

Lähteasend: käed ülal pihutsi.

Täitmine: painutades kere ette, sirgkükitada, sooritada käteplaks reite all — lageda 1, tõusta lähteasendisse, sooritada käteplaks pea kohal — lageda 1. Hingamist mitte pidurdada. Korrata 6 korda.

## Kerepainutamine kõrvale

### 1. Harjutus „kellapendel“.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed seljal.

Täitmine: kerepainutamine vaheldumisi vasakule järelvibutusega — lageda 2 ja paremale — lageda 2, lähteasendis peatumata. Hingamist mitte takistada. Painutusi kummalegi poole sooritada 6—8 korda.

### 2. Harjutus „tuul kõigutab kaski“

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed poolkõverdatult pea kohal.

Täitmine: kerepainutamine vaheldumisi vasakule järelvibutusega — lageda 2 ja paremale — lageda 2, lähteasendis peatumata ja õõtsutades kätega. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 6—8 korda.

## Kerepööramine

### 1. Harjutus „vindid“

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed seljal.

Täitmine: kerepööramine vaheldumisi vasakule järelvibutusega — lageda 2 ja paremale — lageda 2, peatumata lähteasendis. Hingamist mitte takistada. Korrata kummalegi poole 6 korda.

### 2. Harjutus „sääskede püüdmine“

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed vabalt all.

**Täitmine:** kerepööre vasakule käteplaksuga pea kohal — lugeda 1, kerepööre paremale käteplaksuga pea kohal — lugeda 1, pöörduda tagasi lähteasendisse — lugeda 1. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 6 korda.

### **Kombineeritud harjutused**

1. Harjutus „lehed vaikselt langevad“

**Lähteasend:** harkseis õlgade laiuselt, käed ülal lõdvalt õlgadest laiemalt.

**Täitmine:** raputades kämbлай ja langetades käed — kerepöördpainutamine vasakule — lugeda 4 (välja hingates matkida tuule sahistamist „š-š-š“); sirutades keret tõusta lähteasendisse — lugeda 1 (sisse hingata); sama teisele poole, Korrata kummalegi poole 4 korda.

2. Harjutus „lumehelbed keerlevad“

**Lähteasend:** harkseis õlgade laiuselt, käed ülal lõdvalt õlgadest laiemal.

**Täitmine:** raputades kämbлай kerepööre vasakule — lugeda 2; langetades käed kerepöördpainutamine paremale — lugeda 2; sama teisele poole. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 4 korda.

### **Hüplemine**

1. Harjutus „nagu pallid“

**Lähteasend:** harkseis põia laiuselt, käed puusas.

**Täitmine:** päkkhüplemine kahel jalal paigal: 3—4 hüpet — välja hingata, 2—3 hüpet — sisse hingata. Sooritada 15—20 sek. kestel 30—40 hüpet.

2. Harjutus „hobu“

**Lähteasend:** ühel jalal seistes kõverdada teine jalg, käed puusal.

**Täitmine:** hüplemine paigal, tugijalg vahetub: 2 hüpet ühel, 2 hüpet teisel jalal; 3—4 hüpet — välja hingata; 2—3 hüpet — sisse hingata. Sooritada 15—20 sek. kestel 30—40 hüpet.

### **Jooks (mängudes)**

1. „Ära jää viimaseks“. Märguande peale hajuda väljakul; teise märguande peale asuda endisele kohale. Viimasena oma koha hõivanud kaotab. Korrata 2—3 korda.

2. „Kolmik“. Märguande peale ühenduda kätehoidega kolmikuiks (üks on „kutsar“, kaks — „hobused“) ja joosta mitmesugustes suundades laiali; teise märguande peale (mis antakse 20 sek. pärast esimest) kõigil hõivata oma endised kohad väljakul. Kolmik, kelle mängija oma koha hõivab viimasena, kaotab. Korrata 1—2 korda.

### Hüpped (mängudes)

1. „Varblased“. Märguande peale algavad harjutajad hüplemist (kahel või ühel jalal) mitmesugustes suundades, matkides varblasi. 10—15 sek. peale esimest märku juhi hüüde järel „kass tuleb“, hõivavad mängijad kiiresti oma kohad ja „tarduvad“, sooritamata ühtki liigutust. Mängijad, kes hõivavad oma kohad viimastena või ei suuda õigel ajal jääda liikumatuks, kaotavad. Korrata üks kord.

2. „Vasak-parem“. Kõik asetavad omal kohal seistes vasaku või parema jala ette kannale; käed puusal. Siis juhi lugemise järel hakkavad sooritama hüplemist paigal, asetades vaheldumisi ette kannale kord parema, kord vasaku jala. 10—15 sek. järel juht järsku, viimase lugemise asemel, hüüab: „vasak“ või „parem“. Selle peale peavad kõik katkestama hüplemise ja jääma sellisesse asendisse, et ees kannal oleks vasak või parem jalg, sõltuvalt juhi hüüdest. Peale peatumist pole jala vahetamine lubatud. Kaotavad vale jala etteasetajad. Korrata 2—3 korda.

## III—IV KLASS

### Sirutamistüüpi harjutused

#### 1. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: kõverdada käed, küünarnukid kõrvale, sõrmed pigistatud rusikasse õlgade kohale, painutada kere rindkerest taha, pead mitte kallutada taha (lõug „rinnale“); loomuliku sirutamise liigutus — lugeda 3 (sisse hingata); lõdvestades lihased, laskuda lähteasendisse — lugeda 3 (välja hingata). Korrata 3—4 korda.

#### 2. harjutus.

Lähteasend: algseis, käed rinnal.

Täitmine: sirutada käed kõrvale pihkudega üles, painutada kere taha rindkerest; pead mitte kallutada taha (lõug

„rinnale“); loomuliku sirutumise liigutus — lageda 3 (sisse hingata); lõdvestades lihased, laskuda lähteasendisse — lageda 3 (välja hingata). Korrata 3—4 korda.

### Jalgade harjutused

#### 1. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: kõverdades vasak jalg, haarata kätega ümber põlve, surudes seda rinnale (poeglapsed) või haarates kätega põlve alt (tütarlapsed) — lageda 2 (välja hingata), siirduda lähteasendisse — lageda 2 (sisse hingata); sama parema jalaga. Korrata kummagi jalaga 4—6 korda.

#### 2. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: kägarduda, haarates kätega ümber põlvede — lageda 1 (välja hingata); tõusta lähteasendisse — lageda 3 (sisse hingata). Korrata 6—8 korda.

### Kerepainutamine ette

#### 1. harjutus.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed kõrval.

Täitmine: painutades kere ette käteplaks parema põlve taga — lageda 1 (välja hingata); sirutada lähteasendisse — lageda 2 (sisse hingata); sama käteplaksuga vasaku põlve taga. Korrata 6 korda.

#### 2. harjutus.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed ülal õlgadest laiemal.

Täitmine: põlvi kõverdumata kerepainutus ette, puudutada sõrmedega varbaid — lageda 1 (välja hingata); sirutada lähteasendisse — lageda 2 (sisse hingata). Korrata 6—8 korda.

### Kerepainutamine kõrvale

#### 1. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: kerepainutamine vaheldumisi vasakule — lageda 2 ja paremale — lageda 2, peatumata lähteasendis, painutusele vastaskäe surumisega kaenlaauku ja teise käe libistamisega jalal. Hingamist mitte katkestada. Korrata kummalegi poole 6 korda.

## 2. harjutus.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed rinnal.

Täitmine: kerepainutamine kõrvale kätesirutamisega kõrvale — lageda 1, sirutada lähteasendisse — lageda 1; sama teisele poole. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 4—6 korda.

## Kerepööramine

### 1. harjutus.

Lähteasend: seis paaris rinnati kätseongus, harkseisus õlgade laiuselt.

Täitmine: kerepööramine vaheldumisi paremale ja vasakule, kõverdades ja sirutades ühendatud käed. Iga liigutus täita ühele lugemisele. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 8—10 korda.

### 2. harjutus.

Lähteasend: harkseis õlgade laiuselt, käed kõrval pihkudega ees.

Täitmine: kerepööre vasakule, parema pihuga plaks vasakule pihule — lageda 1, pöörduda lähteasendisse — lageda 1; sama teisele poole. Hingamist mitte pidurdada. Korrata kummalegi poole 6—8 korda.

## Kombineeritud harjutused

### 1. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: mitmesuguste käte, jalgade, kere liigutuste sooritamine juhi järel keskmises tempos, peale ühe liigutuse, mis enne kuulutatakse „keelatuks“ (näit. ei tohi kükkida). Juht, sooritades liigutusi üksteise järel, ootamatult kükitub. See, kes juhi järel sooritab selle liigutuse, väljub rivist kõrvale. Siis määratakse teine „keelatud“ liigutus ja harjutus jätkub.

Võidab viimasena rivisse jäänu.

Liigutused tuleb täita rahulikult, lapsi väsitamata ja üle ärritamata. Korrata 2—3 korda.

### 2. harjutus.

Lähteasend: algseis.

Käskluste täitmine: „vabalt“, „valvel“, „paigalsammumarss“ (kõnni peatumine kahel takti osal).

Korrata käskluste „valvel“ ja „vabalt“ täitmist 3—4 korda, läbisegi; „paigalsammu — marss“ 2—3 korda 10—15 sek. kõnniga igal korral.

### Hüplemine

#### 1. harjutus.

Lähteasend: vasak jalg ees varbail.

Täitmine: 2 hüpet — vasak jalg ees, 2 hüpet — parem jalg ees; 3—4 hüpet — välja hingata; 2—3 hüpet — sisse hingata. Sooritada 20—25 sek. kestel 40—50 hüpet.

#### 2. harjutus.

Lähteasend: seistes ühel jalal kõverdada teine; käed puusal.

Täitmine: hüplemine paigal jalavahetusega; 4 hüpet ühel jalal, 4 hüpet — teisel; 3—4 hüpet — välja hingata, 2—3 hüpet — sisse hingata. Sooritada 20—25 sek. kestel 4—50 hüpet.

### Jooks

1. harjutus. Jooks vaheldumisi kõnniga: 20 sammu kõndi vaheldumisi 20 sammu jooksuga, kuni 200 sammu (rühmas, eraldi omaette, juhi järel). Jooksu lõpul märguande peale hõivata kõigil oma endine koht.

2. harjutus. Sama, kuid kolonnis ühe- või kahekaupa.

Lisa 8.

## ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE ARSTLIK KONTROLL

1. Kooliõpilaste kehalise kasvatuse arstlik kontroll koosneb:

- õpilaste arstlikest läbivaatustest;
- harjutuspaikade ja -tingimuste sanitaar-tervishoiulisest järelevalvest kehalises kasvatuses;
- arstlik-pedagoogilisest kontrollist kehalise kasvatuse õpetuses (õppe- ja klassivälises töös).

2. Õpilaste arstlikud läbivaatused teostatakse vastavalt NSV Liidu Tervishoiu Rahvakomissariaadi käskkirjale

21. aprillist 1945. a. nr. 236 ja NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi käskkirjale 25. oktoobrist 1946. a. nr. 680.

3. Õpilaste kehalise kasvatuse arstlikku kontrolli teostatakse kooli teenindava arsti poolt ja selle eesmärgiks on kaasa aidata kooli kehakultuuri ülesannete edukale lahendamisele.

Õpilaste arstlikel läbivaatustel arst otsustab tervisliku seisundi, kehalise arenemise ja üldise kehalise valmuse hinnangu põhjal, milliste kehakultuuri ja spordi aladega ja mil määral iga õpilane võib tegelda.

Selle eesmärgiga arst: a) uurib eriti hoolikalt vereringesüsteemi seisundit, tehes tarviduse korral funktsionaalset proovi selle funktsionaalse tegevuse määramiseks; b) uurib hingamiselundeid ja närvikava; määrab antropomeetriliste meetoditega kehalise arenemise seisundi (pikkus, raskus ja rindkere übermõõt sisse hingates, välja hingates ja pausil).

4. Arstliku läbivaatuse andmete põhjal jagab arst õpilased 3 tervislikku rühma (NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi 25. oktoobri 1946. a. käskkiri nr. 680).

„Tugevasse“ tervislikku rühma kuuluvad täiesti terved ja kehaliselt hästi arenenud õpilased. Nad võivad piiramatult osa võtta kõigist õppe- ja klassivälistest tööddest, mis kooli kehalise kasvatuse õppekavas on ette nähtud.

„Põhilisse“ tervislikku rühma kuuluvad praktiliselt terved õpilased, kel on vaid väikesi kõrvalekaldumisi tervise ja kehalise arenemise seisundis, mis ei sega õppetöös ega ole vastunäidustajaks kehakultuuri õppustest osavõtule.

„Nõrka“ tervislikku rühma kuuluvad õpilased, kel on nii ajutise kui ka püsiva iseloomuga tunduvaid kõrvalekaldumisi tervise ja kehalise arenemisega seisundis, mis ei sega harilikku õppetööd, kuid on vastunäidustajaks tugevale kehalisele koormusele. Need õpilased võtavad osa käesoleva õppekava alusel teostatavatest tundidest, kuid vajavad oma individuaalsete iseärasuste arvestamist.

See on niinimetatud nõrk tervislik rühm „A“. Sellesse rühma kuuluvail õpilastel on enamikul väike kehakaal, vereringe- ja närvisüsteemi kõrgendatud ärritatavus ja nad vajavad suurt pingutust nõudvate harjutuste piiramist.

Õppekava materjali ja kontrollharjutuste teostamisel peab õpetaja nõudma selle rühma õpilastelt liigutuste tehnika

tundmist, kuid mitte kohustama neid määratud norme täitma. Igale erijuhtumile peab liginema rangelt individuaalselt.

5. Nõrka tervislikku rühma „B“ kuuluvad õpilased, kel on: a) siseelundite orgaanilisi haigestumisi funktsionaalse ebaküllasuse püsivate nähtudega; b) luustiku- lihaste süsteemi defekte ja haigestumisi; c) nähtav kehveresus (hemoglobiini alla 50%); d) oma põhiliste haiguste teravnemine ja kes on põdenud ägedaid nakkushaigusi.

Selle rühma õpilased vabastatakse ajutiselt, kuni tervisliku seisundi paranemiseni, koolis kehalistest harjutustest. Nende tervise paranemisel viiakse lapsed uuesti nõrka rühma „A“ või põhilisse tervislikku rühma.

6. Kooliarst ja õpetaja peavad eriti hoolikalt jälgima kehaliste harjutuste ja mängutundide mõju nõrkadele õpilastele. Esimeste väsimustunnuste ilmumisel tuleb alandada koormust või õpilane ajutiselt vabastada õppustest.

7. Õpilaste õige kehalise kasvatus tagamisel ja kehaliste harjutuste ja mängude harrastamisel tekkida võivate vigastuste vältimise eesmärgil tuleb pidada harjutuspaikade ja -tingimuste regulaarset sanitaar-tervishoidlikku valvet ja harrastada kehalise kasvatus küsimustes sanitaar-hariduslikku tööd.

8. Sanitaar-tervishoidlikku valvet harjutuspaikade ja -tingimuste üle kehaliste harjutuste ja mängude ajal teostab kooli teenindav arst, koos kooli administratsiooni ja õpetajatega ja õpilaste ning nende vanemate kaasatõmbamisega. Jooksva sanitaar-tervishoidliku järelevalve teostamisel märgivad nad kõik puudused ja taotleavad kõikide Riikliku Sanitaarinspektsiooni poolt kinnitatud sanitaarreeglite ja nõuete täitmist harjutuspaikade ehituse, varustuse ja korrashoiu alal.

On tarvilik, et võimalal või teisel ruumil, kus toimuvad kehaliste harjutuste tunnid, oleks sile puupõrand, siledad (teravate nurkadeta) seinad ja vastav varustis. Ruum tuleb puhastada niiskelt, õhutada, kütta (õhutemperatuur 12—15°C piires) ja peab omama küllaldast valgustust. Samuti tuleb jälgida tervishoiulisi reegleid ja nõudeid kooliväljakute, spordiinventari, õpilaste riietuse ja jalatsite suhtes.

Õppuste puhul väljas tuleb arvestada meteoroloogilisi tingimusi. Suusatamist lubatakse III—IV klassi õpilastele

NSV Liidu Euroopa osa keskmises vöötmes õhutempera- tuuri (tuuleta) —12—15°C juures. Põhjapoolseis vöötmeis ja Siberis alandatakse norme 5°, lõunapoolsetes aga tõstetakse 5—7° võrra.

9. Sanitaar-haridusliku töö alal korraldab kooliarst õpi- lastega vestlusi, organiseerib sanitaarnurki ja -näitusi, laialt kasustades arstliku kontrolli andmeid.

10. Arsti ja õpetajate kontrolli alla kuuluvad ka üritused kehalises kasvatuses õpilase päevarežiimis, eriti:

a) õppe-eelne võimlemine — kehaliste harjutuste valiku, samuti nende tervishoidliku teostamise tagamise sei- sukohalt;

b) õpilaste karastamine — harjutused eelistatult väl- jas; sagedane ja täielik harjutuspaikade (klasside, võimlate, koridoride jt.) tuulutamine; vahetundide veetmine õues; õppused kerges (spordi-) riietuses; õppused võimlas avatud akende juures; pesemine või hõõrumine peale kehalisi har- jutusi jne.

11. Peale ettevalmistava üldise õpilaste läbivaatuse on tarvilikud arsti ja õpetaja vaatlused kehaliste harjutuste ja mängude mõju kohta õpilastele tundide kestel. Tihti märkab vilunud pedagoogi silm selliseid terviserikke algtoonuseid, mida arst arstlikul läbivaatusel võib mitte märgata. Luba- vate koormuste paremaks määramiseks ja õpilaste tervis-liku seisundi täielikuks tundmiseks on tarvilik õpetaja osa- võtt ja abi arstlikul läbivaatustel.

---

*Jälgige RK „Pedagoogilise Kirjanduse“ väljandel ilmuvat*

## KEHAKULTUURI- KIRJANDUST

---

12. Tunni külastamisel ei pea arst hindama mitte ainult õppetöö sanitaar-tervishoidlikku seisundit, vaid ka õppuste metoodika pedagoogilist külge, milleks õpetaja tutvustab arsti enne tunni plaaniga ja selle sihiga.

13. Tunni ülesehitamisel ja kontrollil arsti poolt tuleb arvestada järgmist: a) kas tunni plaan vastab vastava klassi õppekava nõuetele; b) kas vastab pakutav materjal ja harjutuste (mängude) doseerimine harjutajate eale ja jõule; c) kas arvestatakse õpilaste mitmesuguste tervislike rühmade iseärasusi; d) kas tunni distsipliin on küllaldane; e) kas õppus on küllalt tundeelu arendav; f) kas õpetaja jälgib laste rühti ja hingamist; g) kas parandatakse vigu (halva rühi korrigeerimine); h) kas riista kasutatakse õieti ja kas julgestatakse s. t. kas on tehtud eeltööd vastavate harjutuste sooritamiseks ja kas õpetaja ise on õpilastele eeskujuks (ettenäitamine, seletuste täpsus, välimus jne.).

Liiduvabariikide haridusministeeriumide ja NSV Liidu Teedeministeeriumide algkoolide ja seitsmeaastaste ning keskkoolide I—IV klassi õppe-sportliku varanduse ja varustise

TABEL

Jrk nr.	Esemete nimetused	Koolides, milles on		
		kuni 4 kl.	kuni 8 kl.	kuni 12 kl.
1	2	3	4	5
	Haridus- ja Teedeministeeriumi arvel			
1	Laste suusad (paari) . . . . .	40	60	80
2	Suusakepid (paari) . . . . .	50	75	100
3	Suusasidemed (pehmed) . . . . .	50	75	100
4	Pingid . . . . .	4	4	4
5	Varbseinad (8 vahet) . . . . .	1	1	1
6	Tasakaalupalk pukkidel . . . . .	1	1	1
7	Liikuv poom . . . . .	1	1	1
8	Köied . . . . .	2	2	2
9	Latid . . . . .	2	2	2
10	Võimlemismatid . . . . .	2	2	2
11	Hüppepostid (paari). . . . .	1	2	2
12	Hüppenöörid . . . . .	2	4	4
13	Hüpitsad (2—2,5 m) . . . . .	40	40	40
14	Hoonöörid (5—6 m) . . . . .	3	3	3
15	Topispallid (raskus 1—1,5 kg) . . . . .	20	20	20
16	Väikesed pallid . . . . .	40	40	40
17	Võrkpallid . . . . .	2	2	4
18	Võimlemiskepid . . . . .	40	40	40
19	Pildumise ja otsaviskamise rõngad . . . . .	10	10	10
20	Hoolauad . . . . .	1	2	2
21	Rõngad veeretamiseks ja mängudeks . . . . .	6	10	10
22	Mitmesugused lipud . . . . .	40	40	40
23	Kilbid-märklauad pildumiseks (mitmesuguses suuruses). . . . .	4	4	4
24	Mõõdulindid . . . . .	1	1	1

1	2	3	4	5
25	Viled . . . . .	1	1	2
26	Pump (pallide täispumpamiseks) . .	1	1	1
27	Teatepulgad . . . . .	4	4	4
28	Granaadid — maketid (raskus 250 g)	20	20	20
29	Puust klotsid (kurnid) mängudeks .	20	20	20
30	Spordijalatsid ja -ülikonnad. . . .	rahvahariduse organite määra- mise järgi		

Iga kooli juures peab olema asutatud:

1. Võimlemisriistastik (1—2 vahet); selles: püst- ja kaldredeleid — 2; rippköisi pikkusega 3—6 m — 2; latte — 2; poome — 1;

2. Kehaliste harjutuste ja mängude väljak, kus peab olema: 1 kaldpalk; saagmetega või liivaga täidetud hüppeauk; nõlvak ülesjooksuks ja sügavushüppeiks.

### Mõnede riistade ja vahendite kirjeldus

1. Varbsein. Peelte pikkus  $2\frac{1}{2}$ —3 m; laius 10 sm; paksus 5 sm; varva pikkus 85 sm; varbade vahe 12,5 sm; ovaalsete varbade diameeter 3,5—2,5 sm; ülemise teise ja kolmanda varva vahe 40 sm. Materjal — mänd, lehtmänd, saar.

2. Võimlemispink. Kolme jalaga pink, tasakaalu liistuga allpool. Pealmise laua pikkus 350 sm; laius 22 sm; pingi kõrgus 31 sm, tasakaalu liistu laius 5 sm, paksus 12 sm. Materjal — mänd, kuusk jt.

3. Võimlemiskepp. Puust, pilliroost või alumiiniumist (torukujuline) kepp, sileda pinnaga, otstest ümardatud. Pikkus 80 sm; diameeter — 3 sm.

## SISUKORD

	Lk.
Organisatsioonilis-metoodilised juhendid . . . . .	3
I. Kehalise kasvatuse eesmärk ja ülesanded . . . . .	3
II. I—IV klassi õpilaste — poeglaste ja tütarlaste bioloogilised ja psühholoogilised iseärasused . . . . .	4
III. Kehalise kasvatuse vahendid . . . . .	6
IV. Töö organiseerimine . . . . .	7
V. Õppetöö metoodika . . . . .	11
VI. Töö planeerimine ja aruandlus . . . . .	14
VII. Juhendeid õppekava materjali juurde . . . . .	17
Õppekava . . . . .	18

### Esimene klass

I. Võimlemine . . . . .	18
II. Mängud . . . . .	22

### Teine klass

I. Võimlemine . . . . .	26
II. Mängud . . . . .	30

### Kolmas klass

I. Võimlemine . . . . .	33
II. Suusatamine . . . . .	38
III. Mängud . . . . .	39

### Neljas klass

I. Võimlemine . . . . .	42
II. Suusatamine . . . . .	47
III. Mängud . . . . .	48

Lisad . . . . .	53
1. Kehalise kasvatus aastase tööplaani näidis . . . . .	55
2. Õppetöö aastaplaani näidis kehalise kasvatus alal . . . . .	56
3. Tunnikonspekti näidisvorm . . . . .	60
4. Harjutusliikide ja kontrollharjutuste näidislik jaotamine õppeveerandite kaupa . . . . .	61
5. Näidistunnid . . . . .	62
6. Kontrollharjutused . . . . .	70
7. Materjalid õppe-eelseks võimlemiseks . . . . .	71
8. Õpilaste kehalise kasvatus arstlik kontroll . . . . .	79
9. Õppesportliku varanduse ja varustuse tabel . . . . .	84

---

Tõlkinud O. Sepp

Vastutav toimetaja: Konstantin Müür

Keeleline toimetaja: Mihkel Tedre

---

Ladumisele antud 18. II 1948. Trükkimisele antud 22. III 1948. Trüki-  
arv 3200. Paber 56×79,  $\frac{1}{16}$ . Trükipoognaid 5,5. Arvutuspoognaid 5,9.  
Trükitähti trükipoognas 42 920. MB-02845. Tell. nr. 266. Trükikoda  
„Punane Täht“, Tallinn, Pikk 54

---

На эстонском языке.

„Физическое воспитание учащихся I — IV классов“.

Rbl. 2.70

A  
1715C

5032661

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00503266 1