

V-21093



KEHALINE KASVATUS



MITTETÄIELIKE
(SEITSMEAASTASTE)
KESKKOOLIDE
JA KESKKOOLIDE
V-VII KLASSI
ÕPILASTELE



RK

PEDAGOOGILINE KIRJANDUS

TALLINN 1948

V-21093

A-17158

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

nr. 9.

KEHALINE KASVATUS

MITTETÄIELIKE (SEITSMEAASTASTE) JA
KESKKOOLIDE V—VII KLASSI ÕPILASTELE

ÕPPEKAVA JA
ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHENDID



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“
TALLINN 1948

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv
Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee.

Г 23750741

ORGANISATSIOONILIS - METOODILISED JUHENDID

KEHALISE KASVATUSE EESMARK JA ULESANDED

1. Õpilaste kehalise kasvatuse kui kommunistliku kasvatuselise lahutamatu osa eesmärgiks on soodustada kasvava põlve ettevalmistust sotsialistlikuks tööks ja NSV Liidu kaitseks, aidates koolile kaasa kasvatada igakülgsest arenenud, terveid, energilisi ja julgeid, oma kodumaale ja suurele Lenini-Stalini ideele piiritult ustavaid noormehi ja tütarlapsi.

2. V—VII klassi õpilaste kehalise kasvatuse põhiülesanded on järgmised:

1) kaasa aidata õpilaste tervise tugevdamisele ja karastamisele, kasvava organismi õigele kujundamisele;

2) täiustada liikumisharjutusi, õpetada kasutama neid keerukais, kiiresti muutuvas olukorras ning kollektiivi (meeskonna) ühises tegevuses;

3) arendada osavust, kiirust, täpsust, liigutuste koordineerimist, jõudu, vastupidavust; kasvatada otsustavust, julgust, algatusvõimet, püsivust, distsiplineeritust;

4) kaasa aidata seltsimehelikkuse ja vastutustunde kasvatamisele usaldatud ülesande täitmisel, oma klassi ja kooli au kaitsmisel;

5) äratada armastust, harjumust ja teadlikku suhtumist mängude, võimlemise, spordi ja turismi vastu.

Kehalise kasvatuse tulemusena mittetäielikus keskkoolis (keskkooli V—VII klassis) peab olema kindlustatud õpilaste mitmekülgne kehaline ettevalmistus kompleksi „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ (OVTK aste) ulatuses.

POEGLASTE JA TÛTARLASTE BIOLOOGILISED JA PSUHHOLOOGILISED ISEÄRASUSED (11—15 a. vanus)

3. 11—15 a. vanuseperioodi iseloomustab keha kiire kasv pikkuses, kusjuures see kasv on perioodi alguses suhteliselt mõõdukas ning väga suur perioodi lõpul. Tütarlaster toimub kasv neil aastail kiiremini kui poeglastel. Luustiku kasv toimub väga energiliselt, kuid luustik ja kõõlused on veel painduvad; varajases eas omandatud vale kehahoiak muutub alaealistel väga kergesti püsivaks.

Kondikava ja lihastiku kiire kasvu tagajärjel (peaasjalikult pikkuses) ja närvikava kindlusetuse tõttu võib perioodi lõpul tihti tähele panna liigutuste koordineerimise halvenemist.

Mittevastavus kehakasvu ja veresoonte arenemise vahel, kusjuures viimaste arenemine jääb maha südame arenemisest, samuti närvide regulatsiooni arenematus on alaealiste südame-veresoonte süsteemi kindlusetuse põhjuseks. See avaldub sageli kiirendatud südamegevuses, peapööritamises ja minestumises kauaaegsel seisemisel, kusjuures sellised nähud avalduvad järsumalt tütarlaster, seoses organismi kiirema kujunemisega, milline asjaolu süvendab kasvu mittevastavust organite ja süsteemide arenemisele. Seepärast tuleb olla ettevaatlik suurt füsioloogilist koormust nõudvatel õppustel.

Sel vanuseperioodil algavat sugulist küpsemist iseloomustab sügavate muutuste ilmumine närvi- ja endokriinses¹ süsteemis ja psüühikas. See protsess algab poeglaste juures 12—13, tütarlaster juures 11—12 eluaastast. Seoses sugulise küpsemise kiirema protsessiga ja menstruatsiooni ilmnemisega avaldab see protsess eriti teravat mõju tütarlasterle.

4. Mitte vähem omapärased on sellel vanuseperioodil õpilaster psühholoogilised iseärasused, mis olenevad püsimatusest, kergesti ärritatavusest ja närvisüsteemi kiirest väsimisest, ajukoore kiirest arenemisest ja füsioloogilistest protsessidest, seoses poiste muutumisega noormeesteks ja tütarlasterle muutumisega neidudeks.

Arenev võime nähtusi analüüsida ja üldistada õhutab

¹ Endokriinne süsteem — sise-sekretsiooninäärmete süsteem.

õpilasi ühelt poolt otsima põhjuselist seost nähtuste vahel, teiselt poolt — kriitiliselt hindama ja ümber hindama veel äsja kõikumata tõena näivaid tõekspidamisi ja autoriteete. On vaja oskuslikult suunata õpilaste uudishimu, hoides neid ekslike järelduste tegemisest, selgitades õpilastele harjutuste tähtsust ja rakenduslikku väärtust ning treeningu põhieegleid.

Liigne erutuvus ja närvisüsteemi kiire väsimus kutsuvad õpilastes esile teravaid meeleolulisi muutumisi: kord tunnete pulbitsevat tõusu, siis jälle apaatilist meeleolu langust. Parimaks vahendiks võitluses õpilaste tasakaalutuse vastu osutub kollektiivselt, huvitavalt harrastatav kehakultuur ja sport (eriti liikumis- ja sportlikud mängud, suusatamine, turism, karastumine õhu ja veega).

Kehalise arenemise kiirendatud tempo ja lihaste jõu suurenemine tõmbavad õpilaste tähelepanu oma kehale ning sunnivad ülehindama oma jõudu. See periood on eriti soodus selleks, et kasvatada õpilastes harjumist ja sügavat huvi mängude, spordi ja võimlemise vastu. Kuid tuleb meeles pidada, et poisid selles vanuses, püüdes näidata oma jõudu ja vastupidavust, sooritavad sageli neile mitte jõukohaseid harjutusi või treeneerivad liigse hasardiga. Tütarlaste juures ilmneb tung esteetiliste liigutuste vastu (tantsum, rahvatantsud, vabaharjutused muusika saatel jne.).

Selles eas tahavad poisid ja tütarlapsed olla sangariteks ja püüavad matkida nende poolt valitud eeskujusid. Juhataja ülesanne seisneb siin selles, et õigesti suunata õpilaste püüdlusi ning äratada õpilastes soovi matkida õilsaid sangareid.

Selleealistele õpilastele on omane ka kaldumus juhtumuste otsimiseks, matkamiseks. Seepärast on määratu tähtsus õigesti organiseeritud töö turismi alal.

Ülimal määral ilmneb sellel vanuseperioodil, eriti poegade juures, seltsimehelikkuse tunne. Seltsimeeste mõju sageli ületab täiskasvanute oma. Juhataja peab oskuslikult organiseerima õpilaste kollektiivi, avaldades mitte üksnes isiklikku mõju, vaid tuginedes klassi üldsuse arvamusele. Seltsimehelikkuse tunde tugevdamiseks ja arendamiseks tuleb laialt kasutada meeskonnamänge ja võistlusi.

Kui klassiväline töö kehakultuuri ja spordi alal on oskuslikult organiseeritud, siis poeg- ja tütarlapsed tegelevad andumusega võimlemisega, mängudega, spordiga. Seda andumust tuleb ära kasutada õppeedukuse tõstmiseks kooli õppetöös.

KEHALISE KASVATUSE PÕHILISED VAHENDID JA TINGIMUSED

5. Õpilaste kehalise kasvatuses põhilisteks vahendeiks on harjutused ja mängud. Kehaliste harjutuste ja mängude juures tuleb laialt kasutada karastusvahendeid: värsket õhku, päikest ja vett. Seepärast tuleb võimalikult rohkem õppusi korraldada väljaspool kooliruumi (kooli spordiväljakul ja maastikul).

6. Et saavutada kehaliste harjutuste heategevat mõju organismile, tuleb harjutustel silmas pidada järgmisi sanitaarhügieenilisi tingimusi:

a) sanitaar-hügieeniliste nõuete tagamine harjutuspaikades: võimla (õppusteks korrastatud ruumi) puhtus ja küllaldane tuulutamine; spordi-võimlemisabinõude, eriti võimlemismattide, puhtus; spordiväljakult tolmu eemaldamine haljastamise ja kastmise teel; õpilasteleeri riietusruumi eraldamine (või lahtiriietumise ja riietumise võimaldamine klassiruumides), et õpilased ei tuleks võimlasse (võimlemiseks korrastatud ruumi) harilikel jalatsites;

b) õpilaste poolt sanitaar-hügieeniliste nõuete täitmine — spordiriietuse ja võimlemiskingade (ostetud või endatehtud) omamine; hügieeniliste eeskirjade täitmine keha puhuse eest hoolitsemisel (saun, keha igapäevane hõõrumine külma veega jne.), puhuse hoidmine võimlas ja spordiväljakul.

7. Nende harjumuste edukaks kinnistamiseks on määratu tähtsus kooli pedagoogilise personaali poolt õpilaste käitumise suhtes esitatud kõrvalekaldumatul ja ühtseil nõudmistel.

8. Tähtsamaks nõudeks, mis soodustab õpilase organismi lõplikku kujundamist, on kõikide õpetajate osavõtt rühi väljatöötamisest.

Klassijuhatajad on kohustatud jälgima, et töölaudad ja pingid vastaksid õpilaste kasvule (eriti nõrga tervisega ja lüüsisamba kõverdustega õpilastel). Kõik õpetajad on kohustatud tundides nõudma õpilastelt õige rühi hoidmist.

9. Tähtsamaks tingimuseks, millest oleneb kogu kehalise kasvatusedukus, on õpilaste teadlik suhtumine kehalistesse harjutustesse, sanitaar-hügieeniliste ja õige rühi nõuete täitmisse. Seepärast on vaja selgitada õpilastele kehaliste harjutuste tähtsust ja kõikide õpilastele esitatavate nõuete täitmise vajadust.

10. Vääramatuks tingimuseks kehalisel kasvatusel on õpilaste tervisliku seisundi ja kehaliste harjutuste jälgimiseks arstlik-pedagoogilise kontrolli organiseerimine.

TÖÖVIISID

11. Kehalise kasvatusedukuse kohuslikeks organiseerimise viisideks igas koolis on: a) kehaliste harjutuste õppetunnid (võimlemise, kergejõustiku ja suusatamise tunnid); b) vabal ajal harrastatav klassiväline sportimine; c) õppe-eelne virgutussvõimlemine.

KEHALISE KASVATUSE ORGANISEERIMINE

12. Kehalise kasvatusedukuse organiseerimine on kooli kogu pedagoogilise koosseisu ülesanne. Kehaline kasvatus, mis on rajatud kõikide õpetajate veendunud arusaamisele, on suureks jõuks hariduslik-kasvatuslike ülesannete lahendamisel, aidates kasvatada õpilasi kommunistliku moraali vaimus ning tõsta õppetöö edukust.

13. Tööjuhtimine. Üldine vastutus õige kehalise kasvatusedukuse eest lasub kooli direktoril.

Kooli direktor on kohustatud:

1) hoolitsema õpilaste kehalise kasvatusedukuse kvaliteedi tõstmise eest: isiklikult suunama ja kontrollima kehalise kasvatusedukuse (sõjalise ala juhataja) tööd ja hoolitsema tema pedagoogiliste teadmiste tõstmise eest;

2) andma õppenõukogule läbiarutamiseks kehalise kasvatusedukuse küsimusi;

3) koos arstiga kindlustama õpilaste arstlikku läbi-
vaatust ja harjutusväljakute sanitaar-hügieenilist järele-
valvet;

4) kindlustama materiaalsed tingimused kehalisteks
harjutusteks; eraldama maa-ala spordiväljakuks, eri-
ruumi võimaliks ja rahalised summad tabelis ettenähtud
spordi- ja võimlemisabinõude muretsemiseks.

14. Kehalise kasvatus juhataja (sõjalise ala juhataja)
kannab täit vastutust direktori ees õpilaste kehalise kasva-
tuse õige organiseerimise eest. Juhataja teostab kogu tööd
temale alluvate kehalise kasvatus õpetajate kaasabil, tihe-
das kontaktis kooliarstiga ja kogu pedagoogilise kollektiivi-
ga (eriti õpetajatega — klassijuhatajatega). Kehalise kas-
vatuse juhataja allub vahetult kooli direktorile.

Kehalise kasvatus juhataja ja õpetajad on kohustatud:

1) kasvatama õpilasi kommunistliku moraali vaimus;
laialdaselt ära kasutama kooli hariduslik-kasvatuslike
ülesannete lahendamise eesmärgil õpilaste huvi võimle-
mise, spordi, mängude vastu;

2) kindlustama kehalise kasvatus tundide kõrget
kvaliteeti ja õppekavade ainematerjali täielikku läbi-
võtmist; — organiseerima kehakultuuri ja klassivälise
sportimise massilist harrastamist — õpilaste ettevalmis-
tust OVTK normide äraandmiseks ja normide vastuvõt-
mist võistluste korras;

3) tihedas kontaktis arstiga tundma õppima õpilaste
tervislikku seisundit ja kehalist arenemist ja kooskõlas-
tama kogu oma tööd vastavalt neile andmeile;

4) kehaliste harjutuste tundides ja klassivälistel
spordiõppustel reguleerima füsioloogilist koormust vasta-
valt õpilaste individuaalsetele iseärasustele ja tervisli-
kule seisundile, eriti hoolitsedes kehaliselt nõrkade laste
tervise tugevdamise eest;

5) hoolitsema kehalisteks harjutusteks ettenähtud pai-
kade sanitaar-hügieenilise seisukorra ning sanitaar-hügi-
eeniliste nõuete täitmise eest õpilaste poolt;

6) kindlustama harjutuspaikade sisustamist ja kor-
rastamist spordi- ja võimlemisinventariga, selle õigeaeg-
set remonti ja alalolekut.

15. Kooliarst on kohustatud:

1) tundma õppima õpilaste tervislikku seisundit ja kehalist arenemist, pöörates erilist tähelepanu nõrga tervisega lastele ja sportivaile ning võistlustest osavõtvaile õpilastele, aastast aastasse pidama täpset arvestust iga õpilase tervislikus seisundis toimunud muutuste ja kehalise arenemise kohta;

2) viibima kehaliste harjutuste tundides ja klassivälistel kehakultuuri ja spordiõppustel, valvama harjutuspaikade sanitaar-hügieenilise seisundi ja õpilaste poolt isikliku tervishoiu nõuete täitmise järele, tutvuma õppe- ja klassiväliste spordi õppetundide käigu meetoodikaga ning läbi arutama need küsimused õppuste juhatajaga;

3) järjekindlalt kontrollima tervislikult nõrkade õpilaste kehalisi harjutusi;

4) korraldama õpilastele loenguid ja vestlusi arstliku kontrolli, kehaliste harjutuste hügieeni, tervise karastamise küsimuste alal.

LAHUSÕPPUSTE KORRALDAMINE UHISKOOLIDES

16. Kehaliste harjutuste tunnid tuleb läbi viia eraldi poeg- ja tütarlastele.

Segaklassides tuleb kaks klassi (paralleelsed või kõrvuti klassid õppeaastate järgi) ühendada ning jaotada omaette poeg- ja tütarlaste rühmadeks. Sel ajal, kui ühel rühmal on kehaliste harjutuste tund, on teisel rühmal samal ajal tund mõnes teises õppeaines. Õppetöö sellise organiseerimise võimalus kindlustatakse vastava kooli tunniplaani koostamisega.

17. Kehaliste harjutuste õppetundide organiseerimine.

Tunni kõrge väärtuse tagamiseks kehalise kasvatus juhataja (õpetaja) on kohustatud: a) üles ehitama tunni vastavalt õppekavale ja -plaanile; hoolikalt valmistuma ette igaks tunniks, aegsasti koostades tunni konspekti; b) aegsasti ette valmistama tunniks vajaliku spordi- ja võimlemisinventari, kontrollima selle korrasolekut ja kindlaks määrama kasutamise ja äraviimise korra; c) kindlustama tunni käigu ettevaatuse abinõud õnnetusjuhtumite vältimi-

seks (külmumine, kukkumine jne.); d) eraldama õpilased, kes vastutavad inventari väljaandmise, kohalepaigutamise ja äraviimise eest ning vajaduse korral abilised üksikute kehaliste harjutuste ja mängude läbiviimiseks; e) korraldama järjekordse tunni läbiviimiseks õpilaste-abiliste esialgse praktilise instrueerimise; f) järjekindlalt pidama läbi võetud õppekava ainestiku ja õpilaste õppeedukuse arvestust.

18. Klassivälise töö organiseerimine.

Klassivälise kehakultuuri ja spordiharrastuse eesmärgiks on õpilastes nende harjumuste täiustamine, mis on saadud kehaliste harjutuste tundides, ning nende harjumuste laiendamine väljaspool õppeaega õppuste korraldamisega spordi, võimlemise, sportlike mängude ja turismi alal.

19. Klassivälise kehakultuur ja sportimine korraldatakse kompleksi „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ alusel ning peab koos teiste kehalise kasvatus viisidega kindlustama neljateistkümneaastaseks saanud tervete õpilaste edasiarendamise kuni kõigi OVTK astme normide sooritamiseni.

20. Klassivälise töö põhiviisideks on: a) õppused kehakultuuri ja spordi alal, mis organiseeritakse rühmades ja meeskondades, igas klassis eraldi; b) õppe-sportlik (seksiooni) töö, mis korraldatakse mitmesuguseid klasse ühendavais kooli kehakultuuriseksiooni rühmades ja meeskondades; c) kehakultuurikollektiivi ja spordi alal: massiline töö.

21. Iga klassi õpilastega teostatava kehakultuuri ja sportimise organiseerimiseks peab kehalise kasvatus õpetaja kehakultuurlaste aktiivi kaasabil: organiseerima ja läbi viima igas klassis eraldi kehakultuuriorganisaatori valimised; koos kehakultuuriorganisaatoritega ja kontaktis õpetajatega — klassijuhatajatega koostama igale klassile kehakultuuri- ja spordiplaani; organiseerima kehakultuuriorganisaatoreile pideva seminari, instrueerides neid iga päev kehakultuuri ja spordi organiseerimise, sisustamise ja metoodilistes küsimustes klassis.

22. Õppe-sportlik (seksioonide) töö organiseeritakse vastavalt „Seitsmeaastaste ja keskkoolide kehakultuurikollektiivi põhimäärusele“.

Praktilised õppused seksioonide rühmades ja meeskondades korraldatakse 2 korda nädalas (õppevaheajal 3 korda nädalas). Need õppused korraldavad isiklikult kehalise kasvatus juhataja ja õpetajad, kasutades abilistena parimaid õpilasi-kehakultuurilasi.

23. Massiline kehakultuuri ja spordi harrastamine hõlmab järgmisi alasid: kooli spartakiaadid ja võistlused, millest võtavad osa kõikide klasside meeskonnad, massilised esinemised spordi ja võimlemise alal, mängud, sportliku sisuga lõbustused, ekskursioonid ja turistlikud matkad.

Iga kool on kohustatud korraldama massilisi kehakultuuri pidustusi talvspordi (suusatamine, uisutamine), võimlemise jm. aladel, samuti — õppeaasta lõpule pühendatud kevadpidu.

24. Tähtsaks tingimuseks õpilaste edukaks kehaliseks kasvatuseks on massiline agitatsiooni- ja propagandatöö organiseerimine: kehakultuuri nurgakese korrastamine vastavate plakatite, vitriinide, foto-näitustega ja kehakultuuri seinalehe väljaandmine; arsti ja meistersportlaste vestlused; kehakultuurilise sisuga filmide vaatamine, võistluste kollektiivne külastamine jne.

25. Õppe-eelse virgutusvõimlemise korraldamine.

Õppetöö eel võimeldakse iga päev 10—15 minuti jooksul eraldi igas klassis. Õppetööle eelneva võimlemise kohta on kehtivad järgmised tingimused: a) soojal aasta-ajal kooli juures asuva spordiväljaku või küllalt ruumika kooliõue olemasolu; b) vihmasel ajal ja talvel — rekreatsiooni-ruumide (saalide, laiade koridoride) olemasolu.

Õppe-eelne virgutusvõimlemine klassiruumides on keelatud.

26. Võimlemise eesmärgiks on kaasa aidata õpilaste terve tugevdamisele ja karastamisele. Õppe-eelse virgutusvõimlemise ainestiku moodustavad: rivelemendid, varem tundides läbivõetud ettevalmistavad harjutused, kõnd, jooks ja lihtsate takistuste ületamine.

27. Võimlemise läbiviimiseks peab kehalise kasvatus juhataja (sõjalise ala juhataja) ette valmistama õpilaste hulgast abilisi ja regulaarselt, mitte harvem kui kaks korda kuus, instrueerima neid praktiliselt.

28. Üks klassijuhatajaid, kellel on antud päeval esimene tund, peab viibima võimlemise juures ja valvama distsipliini ja korra järele.

TUNNI ÜLESEHITUSE JA TEOSTAMISE METOODIKA

29. Tunni ülesehitus. Kehaliste harjutuste õppetund koostatakse plaani järgi, mis kindlustab õppekavalise ainematerjali parimat läbivõtmist. Tund koosneb neljast orgaaniliselt omavahel seotud osast:

Esimene osa — sissejuhatus (3—5 min.).

Ülesanded — organiseerida õpilasi, teritada nende tähelepanu, luua neis erk meeleolu.

Sisu — rivistus, loendus, ettekanne; lühike tunni ülesande selgitus; riviharjutused, kõnd, jooks; mitmesugused tähelepanu arendavad tegevused või mängud äkksignaalide järgi.

Teine osa — ettevalmistus (8—15 min.).

Ülesanne — õpilaste organismi ettevalmistus tunni põhiosas ettenähtud harjutuste täitmiseks; mõõdukas ja mitmekülgne lihaste ja kõõluste ning osavuse, liigutuste koordineerimise ja rütmitud arendamine.

Sisu — ettevalmistavad harjutused vahenditeta, pallidega, hüppisega ühes võimlemispinkide ja varbseinte kasutamise ja tantsu ja rahvatantsu elemendid.

Kolmas osa — põhiosa (20—30 min.).

Ülesanded: julguse, otsustavuse, kiiruse, osavuse, jõu, vastupidavuse ja kollektiivis tegutsemise oskuse kasvatamine; liikumis-rakenduslike ja sportlike harjumuste kasvatamine.

Sisu: jooks, hüpped, heited, ronimine, üleronimine, tasakaal, kandamite tõstmine ja kandmine, akrobaatika elemendid, rühma ja meeskondade jooksumängud, takistuste ületamine, heitlemine, palli märki visked.

Neljasa osa — lõpposa (3—5 min.).

Ülesanded: organismi võrdlemise rahulikkusse viimine, klassi organiseerimine järgnevateks õppusteks, tunni kokkuvõtte tegemine.

Sis u : kõnd, rivi elemendid, õpetaja lühimärkmed läbi võetud tunni kohta ja ülesannete andmine järgmiseks tunniks.

30. T un n i k o h t a e s i t a t a v a d n õ u d e d. Toodud tunni ülesehitus on tüüpiline ning seepärast on võimalikud kõrvalekaldumised. Üksikjuhtudel võib: ära jätta tunni ettevalmistava osa (näiteks, suusatamise tundides) või suurendada füsioloogilist koormust tunni ajal (näiteks õppustel väljas külmal aastaajal); läbi võtta ettevalmistavaid harjutusi vaheldumisi rakendusliku iseloomuga ülesannete täitmisega, mängudega jne. Kehalise kasvatus juhataja (õpetaja) peab arvestama õpilaste seisundit (ärritatud olek, väsimus jm.), samuti ka olukorda (ilmastik, tunni läbiviimise koht, abinõud jm.) ning sellekohaselt tegema muudatusi ainematerjalis ja selle läbivõtmise korra kohta õppetunnis. Kehaliste harjutuste tundides tuleb meeles pidada antud ea õpilaste bioloogilisi ja psühholoogilisi iseärasusi.

31. Kehalise kasvatus juhataja (õpetaja) peamine tähelepanu peab olema pööratud õpilaste õige rühi, osavuse, väleduse, reageerimiskiiruse kasvatamisele, seoses vastupidavuse, organiseerituse ja distsiplineeritusega. Tunni sisu peab olema küllastatud poeg- ja tütarlastele sobivate mitmekesiste ja huvitavate harjutustega. Tähtis koht tunnis tuleb anda mängudele, mis kinnistavad harjumusi jooksus, takistuste ületamises ning arendavad osavust, kasvatavad seltsimehelikkuse tunnet ja nõuavad osavõtjailt kooskõllastatud tegevust.

32. Tunni füsioloogiline koormus peab vastama kasvava organismi eest tingitud iseärasustele, tervislikule seisundile ja õpilaste kehalisele ettevalmistusele. Õppustel tuleb arvesse võtta õhu temperatuuri, tunni järjestust õppepäeva tunniplaanis jne.

Õppeaasta algul peab tunni füsioloogiline koormus olema madalam; edaspidi, vastavalt õpilaste treeneerituse tõusmisele, koormus järkjärgult tundi suureneb.

33. Tähelepanu koormust tunnis tuleb reguleerida ja jälgida, et mängud ja kehalised harjutused üleliia ei ärritaks õpilasi.

Tuleb lühidalt selgitada õpilastele tüüpilisemate harjutuste mõju organismile ja nende rakenduslikku väärtust.

Arusaamine antud harjutuste kasust tõstab õpilaste huvi selle vastu.

34. Kehaliste harjutuste tehnika esialgsel omandamisel tuleb kasutada peamiselt võimlemismeetodit; harjutuste tehnika täiustamine toimub sportlikul, võimlemis- ja mängumeetodil. Mängudes omandavad õpilased oskuse otstarbekalt rakendada omandatud harjumusi kiiresti muutuvus olukorras, mis omakorda kasvatab väledust, reageerimiskiirust ja muid väärtuslikke omadusi.

35. Tuleb järkjärgult üle minna lihtsamatelt harjutustelt ikka enam ja enam keerukatele. On vaja mitme tunni kestel korrata neid harjutusi, mille tehnika peavad õpilased hästi omandama. Kordamistel muuta harjutustingimusi ja nende läbiviimise meetodit.

36. Juhataja (õpetaja) on kohustatud tundides nõudma õpilastelt distsipliini pidamist, tähelepanu, organiseeritust, viisakust, õiget rühti, harjutuste ja mängureeglite täpset täitmist. Selgitamisega, isikliku eeskujuga ja tunni mitmekesise huvitava läbiviimisega tuleb õpilastes kasvatada algatusvõimet ja püüdlust alaliselt täita neid nõudeid.

37. Rivilise ettevalmistuse elementide täitmiseks tuleb täpselt kasutada käsklusi, mis on ette nähtud Nõukogude armee jalaväe rivimäärustikus. Kehaliste harjutuste täitmisel on lubatud tarvitada ka erilisi võimlemiskäsklusi.

38. Kehaliste harjutuste tehnika õpetamise põhivõtteks peab olema eeskujulik harjutuste ettenäitamine, mis kaasneb lühiselgitusega. Selgitades enam olulisi harjutuste üksikasju (detaile) on vaja õpilasi õpetada analüüsima oma liigutusi nende tehniliselt õige ja otstarbeka täitmise mõttes. Harjutuste tehnilisi detaile tuleb selgitada ja läbi töötada järjekindlalt, alates põhielementidest ning nende omandamise järel minna üle väiksemate detailide õpetamisele.

39. Juhataja (õpetaja) peab tundides aktiivselt tööle kaasa tõmbama kõik õpilased, mitte üksnes harjutuste täitjatena, vaid ka oma abilistena.

Tund peab olema küllaldase koormusega, mis saavutatakse tunni õige organiseerimisega (õppepaikade ja riistade ettevalmistus, õpilaste jaotamine jagudesse jne.), samuti ka õpetaja enda hea ettevalmistusega õppetundideks.

Mõningate harjutuste õpetamisel (näiteks granaadivise,

stardi õppimine jne.) on soovitav jaotada õpilased kahte vahetusse: üks täidab harjutust, teine jälgib, kas liigutused sooritatakse õigesti, panevad tähele vigu ja parandavad neid töö protsessis; selle järel rühmad vahetuvad.

40. Suusatamisel, samuti ka teistel tundidel väljas külm ajal peab juhataja (õpetaja) võtma tarvitusele ettevaatuse abinõud külmumise ja külmetuse vastu.

Tundides, kus võetakse läbi takistuste ületamine ja harjutused võimlemisriistadel, tuleb eelnevalt kontrollida võimlemisriistade tugevust ja õigesti kohale asetamist ja kindlustada harjutust täitvate õpilaste julgustamist.

Granaadiviske, kuulitõuke jne. harjutustel on vaja õpilaste vastava paigutamise ja väljakul ja range korra maksmapanekuga ära hoida igasugused võimalikud vigastamised. Hüpetel tuleb enne tunni algust liiv hüppekastis kohendada (ruumis kasutada matte).

ISEÄRASUSED TUNNI LÄBIVIIMISE METOODIKAS TUTARLASTEGA

41. Arvestades tütarlaste organismi iseärasusi tuleb tundides harjutuste arvu ja täitmiskõhust vähendada heitlemise, ronimise ja üleronimise, tõkete ületamise, toenghüpete ning kandamite tõstmise ja kandmise alal. Samuti tuleb piirata kestusjooksude ja suusatamise distantse.

Rohkem aega tuleb määrata pallimängudele (heitlemisega ja tõkete ületamisega seotud mängude arvu vähendamise arvel). Ettevalmistavate harjutuste ainematerjali alal vähendatakse kepiharjutuste arvu, kasutatakse laialdaselt harjutusi riistadeta, harjutusi väikeste ja topispallidega, hüppisatega.

42. Tütarlastel on veel enam vaja kui poeglastel õppida sooritama liigutusi sujuvalt (pehmelt), sundimatult, plastiliselt. Muusika saate olemasolul tuleb mõningal määral rohkem kui poeglastele lülitada õppetundidesse tantsu- ja rahvatantsu elemente.

43. Tuleb pidurdada tütarlaste liigset andumust paindus- ja vusharjutustele („sillad“, „spagaadid“ jne.). Tuleb ettevaatlikumalt kui õppustel poeglastega kasutada sügavushüppeid,

algusest peale püüda saavutada pehmet vetruvat maandumist ning mitte suurendada kõrgust enne, kui maandumise tehnika pole omandatud kõigi õpilaste poolt. Hüppe sügavus ei või ületada 80—100 sm.

44. Õppetunni füsioloogiline koormus tütarlastele peab olema mõningal määral madalam kui poeglastel. Menstruatsiooni ajal tuleb tütarlapse vabastada harjutustest. Vabastatud õpilased peavad aga viibima tunnis ja arvesse võtma kõik õpetaja näpunäited.

ÕPPETOÕ ISEARASUSED TERVISLIKULT NÕRKADE ÕPILASTEGA

45. Kehaliste harjutuste õppetundides tuleb erilist hoolt osutada õpilastele, kes on arvatud tervislikult nõrkade rühma.

Neile õpilastele on vaja selgeks teha, et nõrk tervislik seisund on kõrvaldatav nähtus ning et süstemaatilise kehaliste harjutuste ja mängude ja ettevaatliku kuid järjekindla enda karastamise kaudu õhuga, päikesega, veega, silmas pidades tervishoiu nõudmisi, võib igaüks saada tugevaks ja terveks.

46. Tundides tuleb nõrga tervisega õpilastele kestvaid ja suure füsioloogilise koormusega harjutusi piirata (kestusjooksu ärajätmine, kiirjooksu distantside vähendamine, hüpete arvu ja kõrguse jne. piiramine ning harjutuste ja mängude, mis on seotud heitlemisega, ronimisega, samuti hüpete arvu ja kõrguse piiramine).

Vabastades nõrga tervisega õpilasi tugevalt mõjuvatest harjutustest, tuleb neil lasta jälgida, kas teised õpilased täidavad harjutusi õigesti või mitte, kasutades neid abilistena mängudes või võistlustel, et sel viisil märkamatuult vähendada nõrga tervisega õpilaste füsioloogilist koormust tunnis.

ÕPPETOÕ PLANEERIMINE JA ARVESTUS

47. Õppused (tunnid) kehalise kasvatuse alal V—VII klassile viiakse läbi järgmise tundide arvestuse järgi:

Kehalise kasvatuse vahendid	Tundide arv			Kokku 3 õppeaasta jooksul
	V kl.	VI kl.	VII kl.	
Võimlemine ja kergejõustik .	32	32	36	100
Mängud	18	18	14	50
Suusatamine või lumeta ra- joonides kergejõustik . .	16	16	16	48
Kokku tunde	66	66	66	198

Töö planeerimine

48. Õigest planeerimisest oleneb õpilaste kehalise kasvatuse edukus.

49. Kõigi klasside jaoks koostatakse kehalise kasvatuse üldine aastaplaan (vt. vorm lk. 74—75).

Iga klassi jaoks töötatakse välja lühike aasta õppeplaan (paralleelklasside jaoks koostatakse üks plaan), skemaatiline õppekava ainestiku jaotus veerandaastate kaupa (vt. aasta õppeplaani vorm lk. 76—77).

Aasta õppeplaani koostamisel võetakse arvesse kliimaatilised tingimused. Plaanis võib olla ette nähtud tundide teatud suurendamine suusatamise alal põhja pool asuvates rajoonide koolides ja ümberpöörduvalt, suusatamise asendamine kergejõustiku ja mängudega lõuna pool asuvate (lumeta) rajoonide koolides.

50. Aasta õppeplaani alusel on soovitatav koostada õppeplaan järgnevaks veerandaastaks (vt. vorm lk. 78). Veerandaasta õppeplaan koostatakse tundide kaupa. Tunni sisu kirjutatakse lühidalt ja skemaatiliselt kahte vertikaallahtrisse, mis vastavad tunni ettevalmistavale ja põhiosale. Ainematerjali tunni sissejuhatava ja lõpposa kohta plaanis ei näidata.

51. Vastavalt aasta (või veerandaasta) plaanile koostatakse kehaliste harjutuste tundide konspektid (vt. vorm lk. 79) kaheks-kolmeks tunniks ette.

Töö arvestus

52. Õigesti korraldatud ja süstemaatiline õppekava ainematerjali ja edukuse arvestamine aitab juhatajal (õpetajal) täielikult läbi võtta iga klassi õppekava ainestik, kindlaks teha ühe või teise harjutuse omandamise tase, tõstab õppetöö edukust ja õpilaste huvi kehaliste harjutuste vastu.

53. Õppekava ainematerjali läbivõtmise arvestust peetakse igas tunnis, milleks konsepti (lahtris „Märkmed tunni kohta“) tehakse märkus, kas ettenähtud õppekava ainematerjal on täielikult läbi võetud (vt. tunni konsepti vorm lk. 79). Sellekohased märkmed õppekava ainematerjali läbivõtmise kohta tehakse samuti veerandaasta õppekavas (vt. lisa lk. 78).

54. Õppe-edukuse kindlakstegemine toimub kehaliste harjutuste tundides igapäevase (jooksva) arvestuse ja perioodilise kontrollimise teel.

Igapäevast (jooksvat) arvestust teostab juhataja üksikute õpilaste poolt sooritatavate harjutuste täitmise hindamise teel, vastavate hinnete väljapanekuga. Seejuures peab säilima õppetöö normaalne käik kogu klassiga.

55. Perioodiline kontroll teostub õpilaste poolt täidetavate kontrollharjutuste näol (vt. kontrollharjutuste tabel lk. 80—83). Kontrollharjutuste päev teatatakse õpilastele varakult, et õpilased saaksid endid ette valmistada mitte ainult tundides, vaid ka klassivälise töö korras (või kodus).

Mõnede üksikute kontrollharjutuste määramine ei tohi kahjustada kogu õppekava ainematerjali omandamist.

56. Õpilaste ettevalmistuse parendamiseks, eriti mahaäänud õpilaste õppeedukuse tõstmiseks võidakse anda ülesandeid vabaks ajaks. Need ülesanded näevad ette harjutuste täitmist kodus või klassivälise töö korras. Ülesande täitmist kontrollib juhataja (õpetaja) tundides jooksva arvestuse korras.

57. Õpilaste õppeedukuse kindlaksmääramine sünnib igapäevase (jooksva) arvestuse andmete ja perioodilise kontrolli tulemuste võrdlemisega.

Jooksva arvestuse andmed näitavad õppekava ainematerjali omandamise taset õpilaste poolt tervikuna, kuna vaatluse alla võib kuuluda ükskõik milline õppekavas ette-

nähtud harjutus kui ka mäng. Perioodilise kontrolli tulemused näitavad kontrollharjutuste omandamise taset.

58. Üksikute kontrollharjutuste täitmise hindamisel võetakse arvesse: a) teatud harjutuse normatiivis ettenähtud hinde alusel hinnatav õpilase poolt saavutatud praktiline tagajärg, kusjuures normatiivi minimaalse tagajärje saavutamise annab hinde „3“, keskmine näitaja — „4“ ja kõrgem — hinde „5“; b) harjutuse täitmise kvaliteet, mis mõjutab kõrgema või madalama praktilise resultaadi saavutamist.

Nende kahe näitaja alusel pannakse välja lõplik hinne teatud kontrollharjutuse täitmise eest.

59. Igapäevase (jooksva) arvestuse korras pannakse välja hinne ainult harjutuse täitmise kvaliteedi kohta.

Harjutuse täitmise kvaliteedi hindamisel juhinduda alljärgnevast:

hinne „5“ — harjutus on täidetud eeskujulikult, tehniliselt õigesti (ülesantud viisil), kindlalt ja kergelt, vastavas tempos; õpilane valdab liigutuste vormi ja koordinaatsiooni;

hinne „4“ — harjutus on täidetud õigesti, kuid mitte küllalt kindlalt, kergelt ega ladusalt;

hinne „3“ — harjutus on täidetud põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult; esinevad väikesed vead tehnikas;

hinne „2“ — harjutus jäi täitmata või täideti valesti; tehti tunduvaid vigu tehnikas või täitmisviisis;

hinne „1“ — täielik oskamatus harjutuse täitmisel; tundides õpitud viiside ja tehnika mittetundmine.

60. Veerandaasta hinne pannakse välja igapäevase ja perioodilise arvestuse andmete põhjal; aastahinne — kergejõustiku ja mängude (1. ja 2. veerand), võimlemise ja mängude (2. veerand) ning suusatamise (3. veerand) alal saadud hinnete alusel.

61. Nõrkade rühma arvatud õpilaste õppeedukuse hindamisel võetakse arvesse ainult harjutuse täitmise kvaliteet.

Õppeedukuse hindamisel kehalise ettevalmistuse alal peab juhataja (õpetaja) arvesse võtma mitte ainult õpilaste tervislikku seisundit, vaid ka teisi individuaalseid iseärasusi (kehalise arenemise seisund, konstitutsionaalsed iseärasused jne.). Tütarlapsed menstruatsiooni ajal vabastatakse kontrollharjutuste sooritamisest.

62. Õpilaste käitumise ja hoolsuse hindamist arvestatakse eraldi ning need andmed ei või mõjutada edukuse hindamist.

Käitumise eest hinde väljapanekul arvestatakse korralikku tundidest osavõttu ja distsipliini.

Hoolsuse eest väljapandava hinde määravad: õpilaste aktiivsus ja püüdlikkus kehaliste harjutuste tundides, tähelepanelikkus juhataja seletuste ja juhtnööride suhtes, spordiriietuse suhtes ettenähtud nõuete täitmine jne.

Hinded käitumise ja hoolsuse kohta tehakse teatavaks klassijuhatajale, kes võtab neid arvesse üldisel hinnete väljapanekul käitumise ja hoolsuse alal veerandaasta eest.

ÕPPEKAVA

V KLASS

Kehalise kasvatuse vahendid	Tundide arv
Võimlemine ja kergejõustik	32
Mängud	18
Suusatamine või lumeta rajoonides kergejõustik ja mängud	16
Kokku	66 tundi.

VÕIMLEMINE JA KERGEJÕUSTIK (32 tundi)

Rivielemendid ja võimlemisümberrivistamised

1. Rivistumised ühte ja kahte viirgu: käskluse „paigale“ („kahte viirgu paigale“), „joondu“, „valvel“, „vabalt“, „rivitult“ täitmine. Paariks loendumine numbrite järjekorras. Pöörded paigal ja liikumisel sammu. Rivist väljumine ja rivisse tagasitulek. Liikumine sammu ja jooksupaigale. Sammu märkimine paigal ja käskluse „otse“ täitmine. Liikumise peatumine. Liikumiskiiruse muutmine.

2. Võimlemisümberrivistamised kolonnist ühekaupa kolonni neljakaupa ja tagasi, kokku- ja lahkuliikumisega läbi keskme. Sama ümberrivistumine, täidetud järjekordsete pööretega liikumisel sammu ja üheaegselt õpilaste iga järgmise nelikuga. Kolonni neljakaupa harvendamine käteulatusse liikumisel sammu ja paigal juurdevõtusammuga ja jooksuga.

Ettevalmistavad harjutused¹

1. Vabaharjutused, mis sisaldavad liigutuste elementaar-seid elemente (sooritatud peamiselt sihiga arendada ja tugevdada proportsionaalselt hea rühi hoidmiseks nõutavaid põhilisi lihasgruppe) ja ülesande tüüpi harjutused, mis arendavad osavust ja tasakaalutunnet.

2. Harjutused võimlemiskeppidega, mis sisaldavad liigutuste elementaar-seid ühendeid ja ülesande tüüpi harjutusi kepi viskamisega, püüdmisega ja balansseerimisega.

3. Ülesande tüüpi harjutused suurte ja väikeste topispallidega (raskus 1,2 ja 3 kg), mis ühendavad palli viskeid ja püüdeid kereliigutustega, pööretega, kükkidega, laskumistega põlvitusse ja istesse.

4. Ülesande tüüpi harjutused hüpitsatega, mis arendavad osavust.

5. Hüplemine hüpitsaga ja hüpitsata (kuni 40 hüpet järjest 20 sekundi jooksul poeglastele ja kuni 30 hüpet 15 sekundiga tütarlastele).

6. Harjutused võimlemispinkidel ja varbseinal, sooritatud peamiselt sihiga arendada ja tugevdada proportsionaalselt põhilisi lihasgruppe.

Tantsude elemendid

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. Kõnd (jalavii-mine päkale ja laskumine kogu tallale), päkk-kõnd muusikalises rütmis (muusika $\frac{4}{4}$ taktis, marss) paigal ja liikumisega edasi. Sama tammudes, käteplaksuga takti 1 löögile, 1 ja 3 löögile.

¹ Vt. näiteharjutused lk. 42.

2. Juurdevõtusamm ette, kõrvale ja taha. Kõnd vaheldumisi päkk-kõnniga (jalaasetamisega varbaile), juurdevõtusammuga ja hüplemisega.

3. Põlvetõstehüplemine (liikumisega ette, taha ja kõrvale).

4. Galoppsamm (liikumisega kõrvale).

5. Jalavahetussamm liikumisega ette.

6. Loeteldud sammude kombinatsioonid, sooritatud viirgudes, kolonnides, ringis kujundümberrivistustega mitmesuguste käteseongutega ja vabalt.

7. Rahvatantsude elemendid.

Tütarlapsed. 1. Galoppsamm liikumisega ette ja taha, liikumist algava vahetusega ja ilma vahetuseta.

2. Jalavahetussamm kõrvale ja taha.

3. Vetruvsamm.

Akrobaatika elemendid¹

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. Toengkägarast tirel ette, istes jalgu ristitades.

2. Mitme tireli sooritamine järjest, liites tirelid pööretega, hüplemistega.

3. Tirelid kõrvale käpiliasendist toenguga õlavarrele ja toengkägarast.

4. Turiseis kätetoenguga puusadele.

Kõnd ja jooks

Kõnd (tehnikatäiustamine). 1. Kõnd vaba (pika) sammuga. 2. Kõnd tugeva kätehooga. 3. Kõnd võimlemiskepiga, hoitud rõhtsalt seljal küünarseongus. 4. Kõnd kõrge põlvetõstega. 5. Vaikne kõnd (hiilivalt). 6. Kõnd mahajoonestatud joonel. 7. Kõnd tagurpidi. 8. Kõnd paaris, kolmikus, viirus (mitmesuguste käteseongutega). 9. Kõnd tempomuutmisega. 10. Võistluskõnd kuni 60 m poeglastele ja kuni 40 m tütarlastele.

¹ Akrobaatika elemendid täidetakse võimlemismattidel, kaetud puhta katteriidega ja spordikostüümide olemasolul.

60 m kiirusjooks. 1. Sirg- ja siksakjooks ümber lippude. 2. Jooks 20—30 sm laiusel joontega märgitud „jalgrajal“. 3. Jooks paaris, kolmekesi pihk-, küünar-, ristseongus. 4. Teate andmine jooksul (tehnika õppimine). 5. Võidujooks siledal teel ja ebatasasel pinnasel.

Madalstart 15—20 m (2—3 korda järjest). 1. Stardid mitmesuguseist asendeist käskluse ja äkksignaalide järgi. 2. Stardid juhi poolt äkki näidatud suunas. 3. Stardid ülesandega püüda abilise poolt visatud pall, rõngas, kera. 4. Kergejõustiku madalstart (tehnikaga tutvumine). 5. Kergejõustiku madalstart 6—8 m kaugusele ja 110—130 sm (lõua) kõrgusele tõmmatud nõõri alt, pead kallutamata.

Kiirendusjooks kuni 80 m. 1. Kiirendusjooks, keskendades tähelepanu kere ja pea asendile, käte liikumisele. 2. Kiirendusjooks kitsail (20—30 sm) radadel sirgelt ja siksakiliselt joonestatud „jalgradadel“. 3. Kiirendusjooks finiši pingutusega.

Jooks 1—3 takistuse ületamisega kuni 40 m. 1. Jooks võimlemispinkide, palkide, madalate tõkete (kuni 50 sm), kraavide ületamisega. 2. Jooks takistuste alt ronimisega. 3. Jooks ronimisega üle tara, palgi, võimlemishobuse, kitse kõrgusega poeglastele kuni 120 sm ja tütarlastele 100 sm.

Aeglane jooks. 1. Kiirkõnd vaheldumisi aeglase jooksuga (50 m kõndi, 50 m jooksu) kuni 500 m poeglastele ja 300 m tütarlastele. 2. Aeglane jooks väljakul ja maastikul (kuni 2 min. poeglastele ja 1 min. tütarlastele). 3. Jooks seljal küünarseongus hoitava võimlemiskepiga. 4. Jooks kaelasrippuva ja otstest pooleldi kõverdatud kätega hoitava nõõriga. 5. Jooks ajale kuni 300 m (poeglastele).

Hüpped

Sügavushüpped (kõrgusest kuni 120 sm poeglastele ja kuni 90 sm tütarlastele). 1. Hüpped istest pöõreteta ja pöõretega. 2. Sama kükist käe toenguga ja toenguta: ette, kõrvale, taaha. 3. Sama poolkükist.

Kaugus- ja kõrgushüpe hoota. 1. Kaugushüpe hoota kahe jala tõukega. 2. Kõrgushüpe hoota kahe jala

tõukega, järjest suurendades nööri kõrgust. 3. Sama, järjest suurendades vahet äratõuke paiga ja nööri vahel. 4. Kahe jala tõukega hüpata mittekõrgele (poeglastele kuni 60 sm ja tütarlastele 40 sm) kõvale takistusele (võimlemispink palk jne.) 5. Hüpped hoota üle võimlemispingi ja üle muude takistuste kõrgusega poeglastele kuni 60 sm ja tütarlastele 40 sm.

Kaugushüpe hooga. 1. Hüpped lühihoovõtuga (7—10 sammu) tugeva äratõuke väljatootamise eesmärgiga. 2. Hüpped sirustiilis. 3. Kaugushüpe täishooga (15—20 m) kägarstiilis. 4. Sama üle takistuse (kraav, ojake), laiusega kuni 120 sm poeglastele ja 100 sm tütarlastele.

Kõrgushüpe hooga. 1. Kõrgushüpe otsehooga kägarstiilis üle nööri pöoreteta ja pöoretega. 2. Kõrgushüpe kõrgele riputatud palli, puhta lapi puudutamisega peaga või käega. 3. Kõrgushüpe hooga käteplaksutamisega. 4. Kägarhüpe üle kõva takistuse ja „akenhüpe“. 5. Kõrgushüpe põikhooga käärstiilis (tehnika õppimine).

Toenghüpped. Täidetakse üle võimlemiskasti, kitse, hobuse, sangade kõrgusega poeglastele kuni 1 m 10 sm ja tütarlastele kuni 90 sm. 1. Hooga, kahe jala tõukega, hüpe riistale toengusse ühele ja kahele põlvele; mahahüpped — käte toenguga ees ja taga; käte toenguta (põlvitusest) ette. 2. Hüpped toengkägarasse ja mahahüpped ette, kõrvale, taha käte toenguga ja toenguta; sama pöoretega. 3. Külghüpe käe ja jala toenguga üle kasti või hobuse risti. 4. Kägarhüpe üle sangadega hobuse risti. 5. Harkhüpe üle kitse.

Heited

Viskamine ja püüdmine. 1. Väikese palli ülesviskamine ja püüdmine ühe ja kahe käega; käest kukutatava palli püüdmine ühe käega, haarates seda pealt ühe käega. 2. Palli söötmine ja pörgatamine paaris kahe ja ühe käega (paremaga, vasakuga). 3. Topispalli (raskusega 1—2 kg) söötmine kahe käega, viskeviisid alt — ette, pea tagant, jalgade vahelt taha, hooga küljelt. 4. Söötmine paaris, kolmikus (samade viisidega).

Märkivise. 1. Väikese palli viskamine parema ja

vasaku käega vertikaalmärki poeglastele kuni 12 m ja tütarlastele 6—8 m kauguselt; sama, kuid kivikestega, lumepallidega. 2. Suure palli viskamine vastu korvpalli lauda ja tagasipörkamisel selle püüdmine, viskeviisid kahe käega alt ja pea tagant ja rinnalt vise kahe käega.

K a u g u s v i s e. 1. Väikeste pallide, kivikeste, lumepallide, kaigaste viskamine kaugusse parema ja vasaku käega. 2. Väikeste pallide, kädide, lumepallide viskamine kõrgusse (üle puu). 3. Granaadivise (raskus 250 g) — visketehnika viisiga „selja tagant üle õla“ õppimine.

Ripp-, ronimis- ja üleronimisharjutused

Ripp-harjutused. 1. Kiikumine rippes vahelduvate jalgade tõukega peenel köiel kerakujuliste puust astmetega poeglastele ja nõõrredelil ümmarguste puust astmetega tütarlastele ja hüppamine kastile (hobusele, kitsale); sama, kuid kiikuvalt köielt (redelilt) üle minna varbseinale, 2. Poomil (rinnakõrgusel): kägarrippest (jalgade toenguga maha) üleminekud ripplamangutesse ja tagasi; kerepöörded ripp-lamangus, langetades ühe käe; ripplamangus vahelduv jalgade tõstmine, kõverdades jalga põlvest ja puudutades põlvega laupa; ripplamangus kätekõverdamine.

Ronimine (poeglapsed ja tütarlapsed). 1. Käpilironimine pöidade toenguga kaldasendis võimlemispingi laual. 2. Ronimine varbseinal. 3. Ronimine jalgade abil kaldasendis võimlemisredeli alumisel küljel. 4. Ronimine puust astmetega nõõrredelil. 5. Ronimine kerakujuliste puust astmetega köiel kolmiktaktis.

Üleronimine (takistuste kõrgus kuni 150 sm poeglastele ja kuni 120 sm tütarlastele). 1. Ronimine üle võimlemisriistade: kast, palk, rööbaspuud jne. 2. Ronimine üle tara, rõhttara.

Tasakaal

1. Liikumine, astudes puust klotsidele (18×6×6 sm), mis on üksteisest asetatud 50—100 sm kaugusele maha. Klotsidel kõnni keerustamine käteplaksutamise, astumisega üle

kätes hoitud hüpitsa, võimlemiskepi ülesviskamise ja püüdmisega jt. 10—12 m laiuse ruumala ületamine kolme klotsi abil, astudes nendest kahele jalgadega ja asetades kogu aeg tahajääv klots ette; sama kiirusele (võistlusena).

2. Liikumine palgil, poomil, pingil, kummuli pingil (kõrgus poeglastele kuni 100 sm ja tütarlastele kuni 80 sm): kõnd hariliku sammuga ette, kõrvale, taha; pööretega, käteplaksuga, laskumisega ühele põlvele ja tõusuga.

3. Liikumine palgil, poomil, mitmesuguste ülesannete täitmisega: kummarduda ja käega puudutada palki; astuda üle risti tõmmatud nõõri; ronida nõõri alt; topispalli kandmine; palgil istuda ja tõusta; tõsta palgiga kõrvuti mahaasetatud kurikas, pall (palgi kõrgus kuni 50 sm). Seistes palgil, kummuli pingil pihutsilöökidega viia vastane tasakaalust välja.

Heitlemised

1. Vedamine hoidega ühest ja kahest käest, kaikast.
2. Tõuklemine õlutsi, käed seljal, hüpeldes ühel jalal; sama kahel jalal.
3. Topispalli kiskumine käest (poeglapsed).

Kandami tõstmine ja kandmine

1. Mitmesuguste esemete käest kätteandmine ringis (viirus, kolonnis) (topispallid, kastid, palgijupid (raskusega kuni 6 kg poeglastele ja kuni 4 kg tütarlastele) ette, kõrvale, taha. 2. Raskemate esemete kollektiivne (4—8 inimest) tõstmine, ümberasetamine ja kandmine antud kaugusele (võimlemispink, hobune, kits, laud jne.).

Kaasõpilaste kandmine. Kahekesi ühe õpilase kandmine võtetega „purdel“ ja „põimseongul“.

II. MÄNGUD (18 tundi)¹

R ü h m a m ä n g u d — teatejooksud. 1. Pendel-teatejooksud takistuste ületamisega ja ülesannetega, mis arendavad osavust, liigutuste täpsust ja tabavust.

¹ Mängude näidiste kirjeldus vt. lk. 47—54.

Lihtsamad rühmamängud jooksuga. 2. „Püüdmine marssimisel“. 3. „Jooks lippude järele“. 4. „Püüdjad“; hüpetega. 5. „Õng“; viskamisega ja püüdmi- sega. 6. „Pallide võistlus“; märki viskamisega. 7. „Snaipe- rid“. 8. „Kaitse ja ründa“; heitlemisega. 9. „Kahevõistlus“. 10. „Kukesõda“; rivelementidega, mis arendavad tähele- panu. 11. „Klass valvel“. 12. „Labürint“.

Keerukad ühismängud juhendajaga: jooksu, põiklemise ja päästmisega. 13. „Lippude valvurid“; jooksuga, jälgi mööda ja juhendaja piiramisega. 14. „Re- bane“; palli söötmisega ja märki viskamisega. 15. „Valve- posti kaitsmine“. 16. „Liikuv märk“. 17. „Vaba laptuu“.

Rühmamängud, mis arendavad orienteerumist ja oskust kooskõlastatult tegutseda rühmakaaslastega; 18. „Võistlus lippude pärast“. 19. „Pall üle viiru“. 20. „Jahime- hed ja pardid“. 21. „Pioneeripall“.

III. SUUSATAMINE (16 tundi)

1. Suuskade valik ja nende hooldamine. Sidemete sobitlemine. Suusavarustise väikeste paranduste praktika.

2. Riviseisang suuskadega jalal. Suuskade kinnitamine. Suuskade kandmine kaenlas ja õlal. Harvenemine. Asetu- mine suuskadele. Käsklused: „joonu“, „valvel“.

3. Suusatamistehnika: vahelduvtõukeline samm; sam- muta, ühesammuline ja kahesammuline samm. Tõstpööre „üle jala“. Laskumine keskmises asendis. Väikeste lohku- de ületamine mäest laskumisel. Käärtõus. Pidurdamine „sa- haga“.

4. Treening keskmisel murdmaastikul: lühimaa treening kuni 2 km poeglastele ja kuni 1 km tütarlastele; liiku- mine aeglasemas tempos — kuni 5 km poeglastele ja kuni 3 km tütarlastele.

III-A. KERGEJÕUSTIK JA MÄNGUD (16 tundi)

(Suusatamise asemel lumeta rajoonides)

1. 60 m kiirjooksu treening madalstardist. Starditehnika õppimine, tõuke- ja haaravsammu tehnika, kiirenduv jooks,

finiši pingutus, jooks tagajärjele. Ringteatejooks 40—60 m etappidega.

2. Mängud kiirjooksuga suhteliselt sirgjoonelise suunaga: „Jooks lippude järel“, „Jooksjad ja laskur“, „Püüa pall“.

3. Kõrgushüppe käär- ja kaugushüppe kägarstiili treening.

4. Granaadivise (raskus 250 g) hoota ja hooga kaugusse võttega „seljatagant üle õla“ ja kuulitõuge (raskus 4 kg) hoota.

5. Mängud topispallidega (raskus 1—2 kg): „Üle võrgu“, „Pallide võistlus“; ettevalmistavad mängud korvpallile.

6. Kestusjooksu treening kuni 500 m poeglastele ja 300 m tütarlastele. Mäng „Rebane“.

VI KLASS

Kehalise kasvatuse vahendid.	Tundide arv
Võimlemine ja kergejõustik	32
Mängud	18
Suusatamine või lumeta rajoonidele kergejõustik ja mängud	16
Kokku:	66

I. VÕIMLEMINE JA KERGEJÕUSTIK (32 tundi)

Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised

1 Ümberrivistumised paigal ja liikumisel sammu ühest viirust kahte ja kahest viirust ühte; samad ümberrivistumised kolonnides. Pöörded liikumisel sammu paremale, vasakule ja ümber. Käskluste „pikali“ ja „püsti“ täitmine (ainult poeglastele).

2. Võimlemisümberrivistamised kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme- ja neljakaupa liikumisel sammu järjekordsete pööretega vasakule. Kolonni harvendamine juurdevõtusammuga, hüpetega.

Ettevalmistavad harjutused

1. Vabaharjutused, mis sisaldavad liigutuste elementaar-seid elemente jõule, painduvusele ja lõdvestusele ja üles-ande tüüpi harjutused, mis arendavad osavust ja jõudu, täi-detud üksikult ja paaris.

2. Harjutused võimlemiskeppidega, mis sisaldavad ele-mentaarseid liiharjutusi ja ülesande tüüpi harjutusi kepi viskamisega, püüdmisega ja balansseerimisega (keeruka-mad kui V klassis).

3. Ülesande tüüpi harjutused väikeste ja suurte topispal-lidega (raskus 1,2 ja 3 kg), mis sisaldavad palli viskamist ja püüdmist mitmesuguste liigutustega, laskumisega lamaasen-disse ja tõusmisega.

4. Hüplemine hübitsaga ja hübitsata: kuni 60 hüpet jär-jest 30 sek. kestel poeglastele ja kuni 40 hüpet 20 sek. kes-tel tütarlastele.

5. Harjutused võimlemispingil ja varbseinal lihaste jõu-ja painduvusharjutustena (niudes ilma tugeva ülepainutu-seta).

Tantsude elemendid

P o e g l a p s e d. 1. Galoppsamm liikumisega ette ja ta-ha (liikumist algava jala vahetusega ja ilma).

2. Jalavahetussamm kõrvale, taha.

3. Venetantsu jalavahetussamm ette ja taha.

4. Liuglevsamm (jala väljaseadega ette ja kõrvale).

T ü t a r l a p s e d. 1. Galoppsamm pööretega.

2. Jalavahetussamm kõrvale pööretega.

3. Polkasammud ette, taha ja pööretega ringi.

4. Venetantsu jalavahetusamm ette ja taha.

5. Liuglevsamm.

6. „Nöörikesse“ samm paremale ja vasakule.

P o e g l a p s e d ja t ü t a r l a p s e d. Rahvatantsu ele-mendid.

Akrobaatika elemendid (vt. märkus lk. 22)

P o e g l a p s e d ja t ü t a r l a p s e d. 1. Tirel ette võrk-või topispalliga või kepiga käes. 2. Tirel ette vastusöödetud palli püüdmisega. 3. Tirel ette harkseisust. 4. Tirel taha

toengkägarast ja istest. 5. Tirel taha põlvitusse ühele põlvele, vaba jalg tõstetud taha. 6. Põlvitus: ülesirutus taha, rinnalkiik ja tagasi põlvitusse.

P o e g l a p s e d. Tirel ette sammust haardega etteasetatud jalast. 2. Lendtirel ette poolkägarast sammult ja hoojooksult. 3. Tiritamm ühe jala hoo ja teise tõukega abistamisega ja ilma abistamiseta. 4. Sama kahe jala tõukest. 5. Tiritammest sild (toenguga pea peale). 6. Tiriseis kätel kaasabiga.

Kõnd ja jooks

K õ n d (oskuste täiustamine): 1. Kõnd pika sammuga käte tugevate liigutustega. 2. Päkk-kõnd, kandkõnd, kõnd põia sise- ja välisservadel. 3. Kõnd poolkükkis. 4. Tempomuutekõnd äkksignaali järgi. 5. Võistluskõnd kaugusega kuni 80 m poeglastele ja 60 m tütarlastele.

K i i r j o o k s 60 m. 1. Sirg- ja siksakjooks. 2. Jooks palliga lusikas (mitte kukutada). 3. Paarisjooks, sidudes parema jala naabri vasakuga ja hoides teineteist ühe käega ümber puusade. 4. Jooks kitsal (15—25 sm) „jalgrajal“. 5. Teate edasiandmine 20 m maa-alal. 6. Võidujooks 60 m.

M a d a l s t a r t 15—25 m (2—4 korda järjest). 1. Kergetõustiku madalstardi täiustamine. 2. Stardid mitmesuguseist asendeist äkk-käskluste järgi.

K i i r e n d u s j o o k s (kaugusega kuni 100 m). 1. Jooksutehnika elementide täiustamine: tõuke- ja haaravsamm, põia asetamine päkalt ja äratõukel jala täielik sirutamine, kere- ja peasend, kätetöö, lihaste lõdvestamine kiirjooksul, kõikide liigutuste sulavus, hingamine. 2. Kiirendusjooks kurvil (käänakul).

J o o k s 1—4 takistuse ületamisega (kaugusega kuni 40 m). 1. Jooks hüpetega: „akenhüpe“, üle kahe ülestikku asetatud võimlemispingi; üle tõkete kõrgusega kuni 76 sm poeglastele ja kuni 60 sm tütarlastele, üle kraavide. 2. Jooks takistuste ületamisega (kõrgusega kuni 100 sm) toenghüpetega „küljeti ühe jala pealeastumisega“ ja „küljeti“ jala toenguta. 3. Jooks takistusest üleronimisega kõrgusega kuni 150 sm poeglastele ja kuni 120 sm tütarlastele. 4. Jooks takistuse alt läbironimisega.

Aeglane jooks. 1. Jooks vaheldumisi kõnniga (kuni 1000 m poeglastele ja 500 m tütarlastele). 2. Aeglane jooks rajal ja maastikul (kuni 3 min. poeglastele ja kuni 2 min. tütarlastele). 3. Jooks ajale (kuni 500 m poeglastele ja 300 m tütarlastele).

Hüpped

Sügavushüpped (kõrgusest kuni 130 sm poeglastele ja 100 sm tütarlastele). 1. Kägarhüpped ühe ja kahe käe toenguga riistale (palk, poom, kast, jne.) kõrvale ja taha, pöoreteta ja pööretega. 2. Hüpped kägarast ja poolkägarast ette pöoreteta ja pööretega maandumisega piiratud maalale (joonestatud ringi jne.). 3. Kõrgus-sügavushüpped riistalt (kast, laud, hobune jt.) üle nõöri hoota ja hooga, pöoreteta ja pööretega.

Kõrgushüpe hoota, hüpped takistusele käte toenguta. 1. Kägarhüpe hoota üle nõöri käteplaksuga põlvedele, põidadele, haardega põialiigeseist (lennul). 2. Kõrgushüpe hoota üle kõvade takistuste kõrgusega kuni 60 sm poeglastele ja kuni 50 sm tütarlastele. 3. Kõrgushüpe hoota küljetiseisust nõöri. 4. Hüpped takistusele kõrgusega kuni 80 sm poeglastele ja kuni 50 sm tütarlastele (hoota sammult).

Kaugushüpe hooga. 1. Iga õpilane valib vastavalt õpilase individuaalseile omadustele „tõuke“- ja „hoojala“: kaugushüppe kägarstiili tehnika täiustamine hooga. 2. Hüppel maandumise momendil „tõukejala“ juurdetoomine „hoojalale“. 3. Hüpped üle loomulike takistuste (kraavid, ojad jne.), laiusega kuni 150 sm poeglastele ja kuni 120 sm tütarlastele.

Kõrgushüpe hooga. 1. Õpilastel „tõuke“- ja „hoojala“ valik, käärstiili tehnika täiustamine. 2. Kõrgushüpe otsejooksust „kägarhüppena“ käteplaksuga põlvedele, haardega põialiigeseist lennul (vasaku ja parema jala tõukega). 3. Kõrgushüpe hooga lennul vastusöödetud palli püüdmisega. 4. Hüpped läbi suure rõnga, „akenhüpe“. 5. Hüpped vabal viisil põikhooga rõhtsalt asetatud „aknasse“. 6. Hüpped üle kõvade takistuste (palk, tõke jne.) kõrgusega kuni 80 sm poeglastele ja kuni 50 sm tütarlastele.

Toenghüpped (riista kõrgusega kuni 120 sm poeglastele ja kuni 100 sm tütarlastele). 1. Harkhüppe tehnika täiustamine üle kitse ja kägarhüppe tehnika täiustamine üle risti hobuse: kiire ja kindla hoovõtu, jalgadega hoolaualt ja kätega riistalt energilise tõuke, kõrge ja pika lennu, kindla maandumise väljatöötamine; hüpped maandumisega mahajoonestatud joone taha; maandumine ringi, hüpe hoolaua eemale asetamisega, hüpped hoolauata; käteplaksutamine pärast riistalt äratõuget. 2. Põikhüpe (üle hobuse, kasti, palgi), pööreteta ja pööretega, jalgade hoog üle riistale asetatud topispalli. 3. Põikhoost, ühe jala tõukega (riistale ligemaga), hüpe riistale (kast, hobune, laud) käärtõukesse pööretega 90° ja 180° ja toenglamangusse pöördega 180° . 4. Põikhoost, ühe jala tõukega (riistale kaugemaga) käärhüpe (nurkselt) kätetoenguga.

Heited

Viskamine ja püüdmine. Korv- ja topispallide (raskus 1—3 kg) söötmine viirgudes, ringis, kahekesi, kolmekesi: sööteviisid — kahe käe tõukega rinnalt, altsöödud — ette, althooga üle pea taha, pea tagant ette, hooga pea tagant jalgade vahelt taha, kahe käega kõrvalt ette ja taha, ühe käe tõukega õlalt ja küljelt, sirge käega ette.

Märkivise. 1. Korvpalli vise korvi. 2. Granaadivise (raskus 250 g) hoota ja hooga koridoris laiusega 10 m.

Kaugusvise. 1. Jäähalli, puumuna vise hoota ja hooga kaugusse. 2. Granaadivise (raskus 250 g) hoota ja hooga võttega „selja tagant üle õla“ koridoris laiusega 10 m.

Ripp-, toeng-, ronimis- ja üleronimisharjutused

Rippharjutused (poeglapsed ja tütarlapsed). Puust astmetega köiel või nõorredelil kiikumine rippes vahelduvate jalgade tõukega ja hüpped kastile, lauale jne. pööretega 180° ; sama, kuid kiikumine lõpeb mahahüppega üle nõori pöördega 180° . 2. Poomil, kangil (rinna kõrgusel): hüpe toengusse ja laskumine ette peaga alla; kinnerripakud.

3. Täiendav materjal — segaripped ja toengud erikõrgusega rööbaspuudel (tütarlastele). Kinnertõus esimesest ja teisest hoost; tireltõus toengusse ühe ja kahe jala tõukest (poeglapsed).

Ronimine (poeglapsed). 1. Ronimine püstköiel või latil jalgade abiga 3 või 2 taktiga. 2. Uleronimine ühelt köielt teisele. 3. Ronimine püsti-, kald- ja rõhtredelil jalgade abiga.

Tütarlapsed. 1. Ronimine nõorredelil ja puust astemetega peenel köiel. 2. Ronimine puust kaldredelil jalgade abiga.

Uleronimine (takistuse kõrgus kuni 160 sm poeglastele ja kuni 130 sm tütarlastele). Uleronimise võtte „ripakuga“ õppimine. Ronimine kiirusele üle võimlemisriistade, tara ja rõhttara.

Tasakaal

1. Liikumine rõhtselt ja kaldselt asetatud palgil, poomil, kummuli pingil (kõrgus kuni 120 sm poeglastele ja 110 sm tütarlastele). Kõnd harilikult, küürselt, peatustega ja pööretega, laskumisega istesse ja tõusmisega, möödumisega kohtumisel (üks istub, teine astub üle). 2. Kõnd palgil, poomil kahe topispalli kandmisega, väikeste pallide ülesviskamisega ja püüdmisega, rõngast läbipugemisega. 3. Liikumine palgil käpili; liikumine püsti põiklemisega visatud palli eest. 4. Jooks ja hüplemine pingil, hoonööri alt läbijooksmine ja hüplemine selle sees. 5. Liikumine maastikul palke, kive mööda (üle oru, oja jne.).

Heitlemised

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. Vedamine paaris rinnati hoidega kepist; sama seljati. 2. Istes vedamine kepist. 3. Tõuklemine kägaras, hoides kätega omist jalust natuke ülaltpoolt põidi. Poeglapsed. 1. Tõukamine teibaga (tugev kepp pikkusega 150—180 sm), seistes mahajoonestatud ringis. 2. Vastase käest kepi kiskumine.

Tõstmine ja kandmine

Kandami tõstmine ja kandmine. 1. Esemete edasiandmine ringis, viirus, kolonnis (topispallid, palgijupid jne.) raskusega kuni 6 kg poeglastele ja kuni 4 kg tütarlastele. 2. Suurte, kuid mitte liiga raskete esemete kollektiivne tõstmine (raskusega igale osavõtjale mitte üle 10 kg poeglastele ja 8 kg tütarlastele).

Kaasõpilaste kandmine. 1. Paaris kandevõtete „purdel“ ja „maa peal“ täiustamine. 2. Kandmine võttega „toolil“.

II. MÄNGUD (18 tundi)

Rühmamängud — teatejooksud. 1. Pendelteatejooksud takistuste ületamisega, kandami kandmisega. 2. Ringteatejooks. 3. Teatejooksud korvpalli põrgatamise, söötmise (viskamise) ja püüdmisega. 4. „Püüa pall“.

Lihtsamad rühmamängud: märki viskamisega, palli löömisega. 5. „Veerev märklaud“. 6. „Võrkpalli söötmine“; heitlemisega. 7. „Võitlus joonel“. 8. „Tõuka ringist“. 9. „Tõmba ringi“.

Keerukad ühismängud juhendajatega. 10. „Pall õhus“. 11. „Võitlus palli pärast ringides“.

Rühmamängud. 12. „Vene laptuu“; korvpalliks ettevalmistavad rühmamängud. 13. „Tulistamine“. 14. „Võitlus palli pärast koridorides“.

III. SUUSATAMINE (16 tundi)

1. Vahelduvtõukelise ja kahesammulise vahelduvtõukelise sammu tehnika täiustamine. Sahk-pidurdamine ja sahk-pööre. Laskumine madalasendis. 2. Treening keskmisel murdmaastikul: kiiruse treening (kuni 3 km poeglastele ja 2 km tütarlastele); liikumine aeglases tempos (kuni 8 km poeglastele ja kuni 5 km tütarlastele).

III-a. KERGEJÕUSTIK JA MÄNGUD (16 tundi)

(Suusatamise asemel lumeta rajoonides)

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. 60 m kiirjooksu treening. Teatejooksud ringis. Kiirjooksumängud suhteliselt sirgjoonelises suunas: „Pall nööri otsas“ jt.

2. Kägarstiilis kaugushüppe treening ja praktiline tutvumine sirustiiliga; käärstiilis kõrgushüppe treening.

3. Granaadiviske (raskus 250 g) ja kuulitõuke (raskus 4 kg) tehnika täiustamine hoota ja hooga. Praktiline tutvumine heitepalli heitmistehnikaga (raskus 1,5 kg poeplastele ja 1 kg tütarlastele). Mängud topispallidega: „Üle piiri“ jt.; korvpalliks ettevalmistavad mängud (õppekava põhimaterjali järgi).

4. Kestusjooksu treening (kuni 800 m poeplastele ja kuni 500 m tütarlastele).

5. Poeglapsed. Praktiline tutvumine tõkkejooksu tehnikaga (kõrgus 76,2 sm). Jooks üle tõkke: selle kohale tõmmatud nööri alt (mitte riivata peaga); tõkkest äratõukekoha järk-järguline eemaleasetamine; maandumine ühele jalale tõkkele võimalikult ligemale. Tõkkejooksu sammu- tehnika õppimine: samm üle tõkkeääre sihiga omandada „hoojala“ tehnika („tõukejalg“ viiakse väljastpoolt tõket); sama, kuid vastupidi „hoojalg“ viiakse väljastpoolt tõket, „tõukejalg“ aga üle tõkke.

Praktiline tutvumine sisejalastiilis hooga kõrgushüppe tehnikaga.

VII KLASS

Kehalise kasvatuse vahendid	Tundide arv
Võimlemine ja kergejõustik	36
Mängud	14
Suusatamine või lumeta rajoonidele kergejõustik	16
Kokku	66

I. VÕIMLEMINE JA KERGEJÕUSTIK (36 tundi)

Rivilise ettevalmistuse elemendid ja võimlemis- ümberrivistamised

1. Liikumissuuna muutmine kaarkõnniga. Ümberpöörded liikumisel sammu.

2. Võimlemisümberrivistamised kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme-, neljakaupa järgsete pööretega vasakule liikumisel sammu ja jooksuga.

Ettevalmistavad harjutused

1. Vabaharjutused, mis sisaldavad elementaarseid liitliigutusi jõu, painduvuse ja lõdvestuse harjutamiseks ja ülesande tüüpi harjutusi, täidetud individuaalselt ja paaris, keerukamad kui VI klassis.

2. Harjutused võimlemiskeppidega, mis sisaldavad elementaarseid liitliigutusi jõu ja painduvuse harjutamiseks ja ülesande tüüpi harjutused, mis arendavad osavust ja jõudu.

3. Harjutused topispallidega (raskus 2—3 kg) ülesande tüüpi, mis on liidetud palli söötmise ja püüdmisega ning laskumisega istesse, lamangusse, püsti tõusuga, üleminekutega ühest asendist teise, pööretega.

4. Hüplemine hüpitsaga ja hüpitsata: kuni 80 hüpet pidevalt 40 sek. kestel poeglastele ja kuni 60 hüpet 30 sek. kestel tütarlastele.

5. Harjutused võimlemispinkidel ja varbseintel peamiselt painduvustoimelised (ilma tugeva ülepainutuseta niudes).

Tantsude elemendid

- P o e g l a p s e d.
1. Galoppsammud pööretega.
 2. Jalavahetussamm kõrvale pööretega.
 3. Polkasammud ette, taha ja pööretega ringselt.
 4. „Nöörikesse“ samm“ (paremale ja vasakule).
 5. Kükksamm.
 6. Jalaliikumine vaheldumisi päkale ja kannale.

7. Venetants õpitud sammude sisselülitamisega.

Tütarlapsed. „Nööriku“ taha, jalaliikumine päkale ja kannale.

Poeglapsed ja tütarlapsed. Rahvatantsu elemendid.

Akrobaatika elemendid (vt. märkus lk. 22)

Poeglapsed. 1. Tirel ette harjutuse alul harjutajale söödetud võrkpalli püüdmisega. 2. Lendtirel ette hooga üle kõva takistuse kõrgusega kuni 1 m ja kahest nööriku ning hüppepostidest moodustatud „aknasse“. 3. Tirelring ette selja toetamisega abiliste seongkätele. 4. Tirelring (hundi-ratas) kõrvale.

Tütarlapsed. Tirel ette sammult haardega etteasetatud jalast.

Kõnd ja jooks

Kõnd (oskuse täiustamine). 1. Kõnd pika sammuga tempo muutmisega. 2. Võistluskõnd kuni 100 m poeglastele ja kuni 80 m tütarlastele.

Kiirjooks kuni 100 m. 1. Kiirjooks ülesannetega tehnika üksikelementide parandamisega. 2. Jooks ajale. 3. Võidujooks. 4. Teatejooks 60 m etappidega.

Madalstardid 20—25 m (2—4 korda järjest). 1. Hariliku madalstardi treening. 2. Stardid äkksignaali järgi lamaasendist.

Kiirenev jooks kuni 120 m. 1. Kiirjooksu tehnika täiustamine. 2. Jooks poole jõuga kahe spurdigaga kuni 20—30 m. 3. Finiši pingutuse tehnika täiustamine.

Jooks 2—4 takistuse ületamisega (kaugusega kuni 60 m). 1. Jooks toenghüpetega üle takistuste kõrgusega kuni 120 sm poeglastele ja kuni 110 sm tütarlastele. 2. Jooks takistusest üleronimisega kõrgusega kuni 180 sm poeglastele ja kuni 150 sm tütarlastele. 3. Jooks takistuse alt ronimisega. 4. Takistuste ületamine kandamiga ühes käes — granaat, kepp, topispall (ainult poeglastele).

Aeglane jooks. 1. Jooks vaheldumisi kõnniga (kaugusega kuni 1200 m poeglastele ja kuni 800 m tütarlastele).

2. Aeglane jooks rajal ja maastikul (kuni 5 min. poeglastele ja kuni 3 min. tütarlastele). 3. Jooks ajale kuni 1000 m poeglastele ja kuni 500 m tütarlastele.

Hüpped

S ü ğ a v u s h ü p p e d (kõrgusest kuni 120 sm poeglastele ja kuni 100 sm tütarlastele). Kõrgussügavus-kägarhüppe riistalt üle nõöri käteplaksuga põlvedele, põidadele.

K a u g u s - k ö r g u s h ü p e h o o t a. Hoota hüpete tehnika täiustamine ja hüpped tagajärgedele.

K a u g u s h ü p e h o o g a. 1. Hooga kägarstiilis kaugushüppe tehnika täiustamine, hüpped tagajärgedele. 2. Praktiline tutvumine sirustiili tehnikaga. 3. Kaugushüpe hooga üle loomulike takistuste (kraavid, ojad jne.) laiusega kuni 2 m poeglastele ja 1,5 m tütarlastele.

K ö r g u s h ü p e h o o g a. 1. Otsehooga kõrgushüppe treening tugeva tõuke väljatöötamise sihil. 2. Käärpõik-hüppe tehnika täiustamine; sama viisiga hüpped tagajärgedele. 3. Kõvade takistuste ületamine otse- ja põikhooga (takistuse kõrgus kuni 90 sm poeglastele ja kuni 60 sm tütarlastele).

T o e n g h ü p p e d (riista kõrgus kuni 130 sm poeglastele ja kuni 110 sm tütarlastele). 1. Harkhüppe ja kägarhüppe tehnika täiustamine: hüpped lennul hoolaua ja riista vahele tõmmatud nõöri ületamisega; sama, kuid nõör tõmmatud riista taha; küljetihüpped üle riista, üle riistal lamava topispalli (mitte puudutada); takistuste ületamine „voolavalt“. 2. Toenghüpped ühe jala tõukega — kergejõustiku ettevalmistavad harjutused kõrgushüppeks hooga — sisejala lääne-ameerika stiiliga (poeglastele).

Heited

V i s k a m i n e j a p ü ü d m i n e. Topispallide (raskus 2—3 kg) söötmine varem õpitud viisidega.

M ä r k i v i s e. 1. Pallide viskamine korvpallikorvi viisidega: kahe käe tõukega rinnalt ja ühe käega õla juurest,

visked käega alt ja pea tagant, ühe käega pea tagant. 2. Kaigaste pildumine kurnide pihta. 3. Granaadivise (raskus 500 g) püst- ja rõhtmärkide pihta kaugusest kuni 25 m poeglastele ja kuni 15 m tütarlastele.

Kaugusvise. Granaadivise (raskus 500 g) hoota ja hooga 10 m laiuses koridoris.

Ripp-, toeng-, ronimis- ja üleronimisharjutused

Ripete ja toengute harjutused. Poeglapsed. 1. Kiikumine rippes (peenel köiel), mis lõpeb hüppega pöördega 180° üle kõva takistuse (hobune, kast). 2. Poomil, kangil (rinnakõrgusel): tireltõus jõuga; kinnertõus esimese hooga, hüppega kinnerripakusse. 3. Kõrgel poomil, kangil: kätekõverdamine.

Tütarlapsed. 1. Kiikumine nööriredelil või köiel, mis lõpeb hüppega riistale istesse, põlvitusse, seisu kahele ja ühele jalale, pööretega. 2. Madalal kangil: kinnertõus teise hooga; ülehood ühe jalaga; mahahüpped toenguist ja istest.

Ronimine. Poeglapsed. 1. Ronimise treening püstköiel, — latil jalgade abiga (kahes taktis). 2. Võiduronimine. 3. Ronimine rõht- ja kaldredelil jalgade abiga ja abita.

Tütarlapsed. Ronimine köiel jalgade abiga kolmes taktis.

Üleronimine (takistuse kõrgus kuni 180 sm poeglastele ja kuni 150 sm tütarlastele). 1. Üleronimise „ripakviisi“ õppimine. 2. Üleronimise tehnika „jõuga“ viisi õppimine (poeglapsed).

Tasakaal

Poeglapsed. 1. Liikumine rõhtsalt ja kaldselt asetatud palgil, poomil (kõrgus kuni 150 sm): kõnd 2—3 topispalli kandmisega; möödumine kahekesi (üks heidab risti üle poomi, teine astub üle); maast kergete esemete (kurn, kurikas jne.) tõstmine; laskumine kinnerripakusse palgil järgneva tõusuga seisu; kõnd palgil rõhtsalt pihule asetatud kepi balansseerimisega.

Tütarlapsed. 1. Palgi (kõrgusega kuni 50 sm) kohal keerutatava hoonööri alt läbijooksmine ja hüplemine selle sees. 2. Liikumine palgil, poomil (kõrgusega kuni 120 sm) palli viskamisega ja püüdmisega; topispallide kandmisega; ronimine läbi hübitsast kokkuseotud ja käes hoitud rõnga; laskumisega istesse ja tõusmisega; laskumisega selililamangusse ja tõusmisega; pööretega.

Heitlemine

Poeglapsed. 1. Varem õpitud vedamis- ja tõuklemisvõtete treening. 2. Vastase käest lühikese kepi (teatepulga, kurni), hokipalli kiskumine. 3. Vastase tõstmine (haarates teda risti). 4. Topispalli pihta parema ja vasaku käega sirg-(poksi-) löögi ja sammude ette, taha ja kõrvale õppimine.

Tütarlapsed. Treening vedamises ja tõuklemises.

Tõstmine ja kandmine

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. Mängudes-teatejooksudes 2—4 topispalli kandmine (kogu raskus kuni 16 kg poeglastele ja kuni 10 kg tütarlastele). 2. Mängudes-teatejooksudes kahekesi ühe kandmine.

Poeglapsed. Teise kandmine võttega „ratsa seljal“.

II. MÄNGUD (14 tundi)

Rühmamängud, teatejooksud. 1. Pendelteatejooksud takistuste ületamisega, kahekesi ühe kandmisega; „korvpalli“ teatejooksud; „jalgpalli“ teatejooksud poeglastele. 2. Ringteatejooksud takistuste ületamisega.

Lihtsamad rühmamängud heitlemisega (poeglastele). 3. „Löö pall välja“. 4. „Kõievedu“.

Poeglastele ja tütarlastele. 5. „India tants“.

Rühmamängud (poeglastele ja tütarlastele), korvpalliks ettevalmistavad: 6. „Võitlus palli pärast“. 7. „Pall püüdjale“. 8. Poeglastele, heitlemisega „Võitlus ringis“.

III. SUUSATAMINE (16 tundi)

1. Vahelduvtõukelise ja kahesammulise vahelduvtõukelise sammu tehnika täiustamine. 2. Tõus „siksaksammuga“ koos tõstpöördega „ülejala“, trepptõus ja käärtõus. 3. Laskumised nõlvakuilt asendi muutmisega. 4. Sahkpidurdamine „sahaga“ ja „poolsahkpidurdamine“. 5. Sahakaarpöörded ja poolsahakaarpöörded. 6. Kraavide ületamine (otse ja küljeti). 7. Laskumised nõlvakuilt pööretega paremale ja vasakule keppidest moodustatud väravate läbimisega. 8. Treening keskmisel murdmaastikul: kiirsõit (kuni 5 km poeglastele ja kuni 3 km tütarlastele), liikumine keskmise kiirusega (kuni 10 km poeglastele ja kuni 8 km tütarlastele).

III-a. KERGEJÕUSTIK (16 tundi)

(Suusatamise asemel lumeta rajoonides)

Poeglapsed ja tütarlapsed. 1. 100 m jooksu treening. Teatejooksud 100 m etappidega.

2. Kaugushüppe treening hooga iga osavõtja poolt valitud viisiga — käär- või sirustiilis. Hoojooksu sammumärgi märkimine vastavalt iga õpilase poolt väljatöötatud sammu pikkusele. Kõrgushüppe treening hooga: poeglastele — iga õpilase poolt valitud käär- või sisejalastiilis; tütarlastele — käärstiilis.

3. Granaadiviske tehnika täiustamine (raskus 500 g), kuulitõuge (raskus 4 kg), heitepalli heitmine (raskus 1,5 kg poeglastele, 1 kg tütarlastele).

4. Kestusjooksu treening 1000 m poeglastele, 500 m tütarlastele.

Poeglapsed: tõkkejooksu tehnika täiustamine (tõkke kõrgus 76,2 sm, tõkete vahe 8 m).

L I S A D

Lisa 1

HARJUTUSTE JA MÄNGUDE NÄIDISED

V K L A S S

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED

1. Vabavõimlemine

a) Lihtsad liitliigutused. Sirutamised. 1. Rististe, käed kuklal: ülesirutamine kätesirutamisega üles laiemale. 2. Harkseis, käed õlul: rindkere ülesirutamine käte sirutamisega üles laiemale. 3. Algseis, käed ees: käte-tõstmine üles laiemale, vasak (parem) jalg taha varbaile.

Painutamised ette. 1. Harkseis: kerepainutamine ette, libistades pihkudega mööda jalgu ja põidi. 2. Põlvitus, käed ees: põlvitusiste, kerepainutamine ette, käed taha. 3. Harkseis, käed kõrval: kerepainutamine ette, puudutada kätega põrandat.

Painutamised kõrvale. 1. Harkseis: kerepainutamine kõrvale, libistades ühe käe pihuga jalga mööda alla, teise käe pihuga aga külge mööda kaenlaauku. 2. Harkseis, käed kõrval: kerepainutamine kõrvale, kõverdades käed kukla taha. 3. Harkseis, käed õlul: kerepainutamine kõrvale, sirutades paindele vastaspoolse käe üles. 4. Algseis, käed ülal: kerepainutamine kõrvale, asetades ühe jala kõrvale varbaile ja kõverdades käed kukla taha.

Kerepööramine ja -ringitamine. 1. Harkseis, käed rinnal: kerepööramine kõrvale kätesirutamisega kõrvale. 2. Harkseis, käed kõrval: kerepööramine kõrvale käteplaksuga. 3. Harkseis, käed puusas: kereringutamine suunaga ette, paremale, taha, vasakule ja tagasi.

Kehapainutamine. 1. Tagatoengiste: jalad tõsta, hargitada ja langetada; samad liigutused vastupidises korras. 2. Küünarvarstoengiste: kõverdada jalad, libistades taldadega maas, sirutada jalad ette-üles ja langetada maha. 3. Selili: asetuda „käärasse“, peites pea põlvede vahele.

Ülesirutamised. 1. Toengpõlvitus: selja kumerdamine ja õõnestamine. 2. Toengpõlvitus: vahelduv jalatõstmine taha, sirutades jalga põlvest. 3. Toengpõlvitus: kõverdada käed, õõnestades selga.

Toengud. 1. Kāpili: sirutada jalad kuni toenguppseisu asendini. 2. Harkseis: kerepainutamine ette kuni toenguppseisu ja toenglemine kätel ette toenglamangusse; tagasiliikumisega tõusta harkseisu.

Väljaasted. Lai harkseis: vahelduv jälgade kõverdamine põlvist väljaaste asendini. 2. Algseis, käed kõrval: väljaaste kõrvale, kergelt painutades keret ette, ristitades vabalt käed rinnale.

Vahelduv liikumine jälgadega. 1. Algseis, käed kõrval: tõsta põlvest kõverdatud jalg, käteplaks jala all. 2. Algseis, käed kõrval: tõsta kõverdatud jalg taha, plaks vastaspoolse käe pihuga põiale. 3. Algseis: tõsta kõverdatud jalg, haarata see kätega ja suruda põlv rinnale.

Jalgade hoog. Algseis, käed kõrval: jalahoog ette, käteplaks jala (reie) all. 2. Algseis, käed ülal: jalahoog ette, langetades käed ette, ulatuda varbaini. Käed ees-kõrval: jalahoog ette-sisse, ulatudes varvastega vastaspoolse käeni.

Kükid ja laskumised põlvitusse. 1. Algseis: kükk, sõrmed puudutavad maad põlvede vahel. 2. Sulgseis: kätehood ette ja taha poolkükkidega. 3. Algseis: kükk, käed kõrvale. 4. Sulgseis: laskuda põlvitusse ja tõusta. 5. Algseis: kükk kätehooga kõrvalt — üles.

b) Lihtharjutused kõnnil.

1. Käed rinnal: sirutada käed kõrvale ja uuesti kõverdada (kahel sammul). 2. Käed kõrval: käteplaks pea kohal ja uuesti käed kõrvale (kahel sammul). 3. Käed kõrval: käteplaks ees (kahel sammul). 4. Käed kõverdatud taga täisnurkselt, küünarvarred rõhtsalt ees pihkudega alla: iga sammuga ulatada põlvega pihuni. 5. Käed rinnal: vasaku sammu kestel vasaku küünarnukiga vibutus kõrvale-taha

kerepöördega vasakule; parema jala sammuga analoogiline liigutus paremale.

c) Ülesande tüüpi harjutused. 1. Algseis, käed vabalt kõrval: tõsta kõverdatud jalg ja puudutada põlvega laupa. 2. Sama, kuid seongus käed seljal. 3. Vaikselt laskuda põlvitusse ja tõusta, varbaid paigalt liigutamata. 4. Sama, asetades käed vabalt pea peale. 5. Istuda ja tõusta käte abita. 6. Laskuda põlvitusse, istuda maha vasakule omist põlvist, ümber istuda paremale, tõusta põlvitusse ja püsti, kordagi kätega maad puudutamata. 7. Iste: tõsta kõverdatud jalad maast ja kolm korda plaksutada pihkudega jalgade all, tasakaalu kaotamata. 8. Rististe: puudutada laubaga kord vasakut, kord paremat põlve. 9. Kõhulilamang, käed seongus seljal: tõusta püsti käte abita. 10. Paarilised pihkseongus: istuda ja tõusta (üheaegselt). 11. Sama; istuda ja tõusta (vaheldumisi). 12. Paarilised selitsi küünarseongus: istuda ja tõusta (üheaegselt). 13. Paarilised rinnati, kumbki tõstab ühe jala ette, asetab ühe käe kaaslase õlale, teise käega hoiab tema jalga: hüplemine ühel jalal ringselt.

2. Harjutused võimlemiskeppidega

a) Lihtliigutuste liited. 1. Harkseis, kepp rõhtsalt all: kerepainutamine ette, kepp rõhtsalt üles. 2. Algseis: kepp rõhtsalt alla ja kepp rõhtsalt selja taha (tõstes keppi üles ja langetades seda taha); sama ette. 3. Harkseis, kepp püsti selja taga (üks käsi kõverdatud pea kohale, teine seljale): kerepainutamine kõrvale. 4. Harkseis, kepp rõhtsalt küünarseongus: kerepööramine kõrvale. 5. Algseis, kepp püsti selja taga: kükkimine.

b) Ülesande tüüpi harjutused. 1. Kepp rõhtsalt all: keppi käest laskmata, astuda sellest üle ette ja taha. 2. Asetada kepp püsti maha, hoides seda ülevalt ühe käe pihuga; hetkeks võttes käe, sooritada jalaga hoog üle kepi ja uuesti pihuga peatada kepp enne, kui see maha kukub. 3. Tasakaalustada kepp püsti pihul ja kõndida 5—10 sammu keppi langetamata. 4. Pöörduda ümber, balansseerides püsti pihule asetatud kepigaga. 5. Balansseerida kepigaga, asetades selle püsti pihule ja kergesti seda hüpitades üles; sama, pil-

dudes keppi pihult pihule. 6. Kõnd, balansseerides kepiga pihul mahajoonestatud joont mööda, võimlemispinki mööda. 7. Balansseerides kepiga pihul, istuda pingile ja uuesti tõusta püsti. 8. Iste, kepp rõhtsalt ees: tõsta jalad, kõverdada neid põlvist ja viia kepp nende alla; sirutada jalad ja asetada nad põrandale (kepp jalgade all); tõstes ja kõverdades jalgu, viia kepp ette ja asetada jalad maha (kepp jalgade peal).

3. Harjutused väikeste pallidega (ülesande tüüpi)

1. Visata pall üles ja püüda see kahe käega enda ees ligi maad. 2. Sama, kuid pall püüda endast vasakul. 3. Sama, kuid paremal. 4. Visata pall üles, laskuda põlvitusse ja püüda, visata üles, tõusta ja püüda. 5. Istes, visata pall üles, heita pikali ja püüda; visata pall üles, istuda ja püüda. 6. Kõhuli: pilduda palli enda ees kahe käega üles ja püüda. 7. Seistes: visata pall ühe käega selja tagant üle õla ja püüda kahe käega. 8. Sama, seistes ühel jalal. 9. Harkseis: visata pall ühe käega jalgade vahelt eest-taha nii, et ta langeks üles ja natuke ette ja püüda kahe käega. 10. Selili või kõhuli: visata pall üles, hüpata jalgadele ja püüda.

4. Harjutused topispallidega (ülesande tüüpi)

1. Seistes, pall kätes selja taga: kummarduda ette ja püüda üle selja veerev pall. 2. Paarilised rinnati tallutsiharkistes, varbad pööratud välja: veeretada teineteisele pall jalga mööda. 3. Sama, kuid selililamangus ja tõstes jalad 30—40°. 4. Seistes suruda pall põlvede vahele: laskuda põlvitusse ja tõusta, palli pillamata.

5. Harjutused hüpitsaga (ülesande tüüpi)

1. Laskuda põlvitusse ja tõusta, keerutades hüpitsat pea kohal rõhtpinnal. 2. Seistes joonel sooritada hüpitsaga külgringid, vahelduvalt vasakult ja paremalt, tasakaalu kaota-

mata. 3. Pannes hüpitsa kokku kahekorra, võtta see otstest, istuda: toetudes taldadega hüpitsasse ja pingutades seda kätega, tõsta jalad, püsida kolmeni lugemisel, tasakaalu kaotamata. 4. Panna hüpits kokku kahekorra, võtta selle otstest parema käega: kummardudes pista tekkinud silmusesse algul üks jalg ja pea, siis pugeda läbi silmuse kogu kehaga (ja ikka kiiremalt). 5. Hoides otstest kahekorra kokkupandud hüpitsat, astuda sellest üle, käest laskmata.

6. Hüplemine

a) H ü p i t s a t a. 1. Hüplemine (harki ja kokku). 2. Käärhüplemine. 3. Hüplemine: jalad kokku, käed kõrvale, jalad harki, käed alla. 4. Sama, kuid käte tõstmise asemel kõrvale käteplaks pea kohal. 5. Sulghüplemine pööreteta ja pööretega. 6. Hüplemine ühel jalal, kõverdades teise ette (igal teisel hüppel käteplaks ette tõstetud jala all). 7. Sama, vahetades tugijalga peale nelja hüplemist. 8. Hüplemine ühel jalal, sooritades teise jalaga hood ette ja taha. 9. Sama, kuid jalahood kõrvale ja ette-sisse. 10. Lühikombinatsioonid loeteldud hüplemistest.

b) H ü p i t s a g a (hüpits ringleb pea tagant ette). 1. Seistes vasakul jalal, parem tõstetud ette: alustada hüpitsa ringitamist, hüpe vasakul jalal; lastes hüpitsa jalge alt, hüpe vasakult jalalt paremale, vasak jalg kõverdub taha; hüpe paremal jalal, tõstes vasakut ette jne. 2. Jooks hüpitsa ringitamisega (lastes selle jalgade alt igal teisel sammul). 3. Hüplemine (sulgseis, lastes hüpitsa jalge alt igal teisel hüppel). 4. Hüplemine (sulgseis, keerutades hüpitsat kõrvalt seda jalge alt laskmata). 5. Sama, kuid kahe hüppe kestel hüpits sooritab ringi vasakult, kahe järgneva hüppe kestel — paremalt. 6. Kombinatsioonid loeteldud hüplemistest.

7. Harjutused võimlemispingil

1. Harkiste, käed kuklal: kerepainutamine ette ja taha. 2. Harkiste, käed ülal: kerepainutamine kõrvale. 3. Harkiste, käed kõrval: kerepööramine kõrvale. 4. Toengharkiste:

vahelduv ja üheaegne kõverdatud ja sirgete jalgade tõstmine, tõstetud jalgade hargitamine ja sulgemine. 5. Põlvitus, poolteist sammu pingist, pihkude toenguga pingile: kerevibutamine ette. 6. Reislamang risti pinki käte-toenguga põrandale, põiad toengus: kerepainutamine taha, käed puusas. 7. Liikumine käpili võimlemispingil. 8. Küljetiseis pingile ja toetuda kätega pingile: hüpelda paremale ja vasakule üle pingi. 9. Harkiste: vahelduvalt jalgade viimine üle pingi. Toengiste pingil: üheaegne jalgade viimine üle pingi. 10. Tasakaalustuda, lamades kõhuli pingil risti kätetoenguga põrandale: käteplaks kõrgemal pea kohal ja uuesti toengusse. 11. Harkiste: aerutajaliigutused. 12. Toengiste: „jalgrattasõit“ jalgadega väntamine.

8. Harjutused varbseinal

1. Rinnatiseis kolmandal varval kätehoidega rinnakõrguselt: rippkükkimine; sama, viies ühe jala taha. 2. Lähteasend sama: vabastades ühe käe ja viies selle kõrvale, pöörata kere; sama, kuid käsi üles, kerepainutus taha. 3. Selitsiripe: vahelduvalt ja üheaegselt tõsta kõverdatud jalad ette kõrgemale. 4. Rinnutsiripe: tõsta sääred taha; sama, kuid jalgu hargitades. 5. Seljatirippseis: vahelduv jalahoog ette-sisse, ulatudes varvastega puusakõrgusel oleva värvani. 6. Selitsiripe: jalahoog kõrvale. 7. Kallutusseis kätehoidega puusakõrgusest varvast: kerevibutamine ette. 8. Rinnatiseis, asetada sirge jalg puusakõrgusele varvale: kerepainutamine ette. 9. Sama, kuid küljetiseis: kerepainutamine kõrvale. 10. Seljatiseis, ühe sammu kaugusel asetada varbad kolmandale varvale: kerepainutamine ette ja taha.

MÄNGUDE NÄIDISED

Rühmamängud — teatejooksud

1. Pendel-teatejooksud. Mängijad jagunevad 3—4 rühma ja asuvad stardijoone taha kolonni ühekaupa, vahemaaga 2—3 m (iga rühma vahel). Iga rühma vastas 10—20 m kaugusel märgitakse pöördepunkt (asetatakse kurn, halg, lipp

jne.). Juhi käskluse järel jooksevad üheaegselt rühmade esimesed numbrid. Igaüks jookseb ümber oma pöördepunkti, jõuab jooksuga oma rühma juurde, annab teate (pulga pikkusega 30 sm) üle järgmisele mängijale, ise aga asub kolonni sappa. Teate vastuvõtja mängija jookseb omakorda jne. Võidab rühm, kes esimesena lõpetas teate edasiandmise.

T e i s e n d i d : a) Mängijate teele iga rühma vastas asetatakse üks-kaks takistust, ületatavad hüppega toetuseta (takistuse kõrgus 40—60 sm), toenghüppega (kõrgus 90—110 sm, üleronimisega (kõrgus 120 sm), altronimisega (kõrgus 60—80 sm).

b) Pöördepunktides: iga rühma vastas joonestada ring ja sellesse asetada kurikas või kurn. Iga rühma esimesed mängijad hoiavad käes üht kurikat (kurni). Jooksnud pöördepunktini, haarab esimene mängija ringis asuva kurika (kurni) ja asetab selle asemele kaasatodu. Samuti toimivad ülejäänud mängijad. Kui kurikas (kurn) kukkus pikali, peab mängija tulema tagasi ja selle uuesti püsti asetama.

c) Iga mängija jookseb palliga (väikese või suurega); jooksnud märgitud jooneni, viskab palliga märki seinale (või korvpalli lauale), püüab põrgatanud palli (kahe või ühe käega — leppe järgi) ja, jõudnud tagasi oma rühmani, annab palli käest kätte järgmisele mängijale.

Lihtsamad rühmamängud

2. „Püüdmine marssimisel“ (jooksumäng). Väljaku vastasotstes rivistatakse viirgu mängijate kaks rühma, kumbki oma joone taga. Igal mängijal ripub seljal side, mille ots on pistetud trikoo ülemise ääre vahele (või spordipükste vöö vahele). Juhi käskluse järel üks rühmadest, joondudes keskele, marsib ette. Juhi märguande järel pöördu ta ja jookseb oma joone taha. Teise rühma mängijad jälitavad jooksjaid ja püüavad neilt haarata sidemed. Jälitamine kestab jooneni. Aravõetud sidemed loendatakse ja tagastatakse omanikele. Mäng kordub. On kumbki rühm täitnud põgeneja ja jälitaja ülesandeid võrdse arvu (3—4 korda), selgitatakse rohkem sidemeid püüdnud rühm — võitja.

3. „Jooks lippude järele“ (jooksumäng). Risti väljakut joonestada kaks rööpjoont 1,5 m kaugusele teine-

teisest. 20—30 m kaugusele kummastki neist joonest, rööbiti nendega, tõmmata kaks otspiirjoont. Väljaku keskele tõmmatud joonte vahele asetada lipukesed vastavalt poolte mängijate arvule. Osavõtjad jagunevad kahte rühma ja asuvad viirgu otsjoone taha. Juhi märguande järel jooksevad mõlema rühma mängijad lippude juurde ja igaüks neist püüab omandada lippu (joont ületamata) enne, kui seda teeb teise rühma mängija. Võidab rohkem lippe omandanud rühm.

4. „P ü ü d j a d” (mäng jooksuga ja põiklemisega). Uhe rühma mängijad, võttes paarikaupa kätest, püüavad teise rühma mängijaid. Mängija loetakse püütuks, kui „püüdjad” ta piiravad, ühendades käed. Püütud juhitakse „püüdjate” linna (mahajoonestatud ruutu). „Püüdjad” katsuvad teise rühma mängijaid püüda võimalikult kiiresti, sest 2—3 min. järel (leppe kohaselt) annab juht märku ja rühmad vahetavad ülesanded. Võidab rohkem vastaseid püüdnud rühm.

5. „Ö n g” (hüppemäng). Mängijad moodustavad ringi ja loenduvad paariks. Esimesed numbrid asetavad käele siledeme. Juht, hoides nõõri selle otsas oleva kotikesega („õn-gega”), keerutab seda mängijate jalgade all, kës hüplevad, et mitte riivata „õnge”. Võidab „õnge” vähem kordi riivanud rühm.

6. „P all i d e v õ i s t l u s” (mäng viskamisega ja püüdmisega). Mängijad moodustavad ringi ja loenduvad paariks. Uhe rühma esimene number ja teise rühma teine number, kes asetuvad ringi vastaspoolele, saavad võrkpalli (või korvpalli). Juhi käskluse järel algavad mängijad ringis pallide söötmist paremale või vasakule (leppe kohaselt). Kummagi rühma mängijad söödavad palli ainult omavahel, ühtki oma mängijat läbi laskmata. Võidab rühm, kes ei pillanud söötudel palli, ei lasknud söötudel läbi ühtki oma mängijat ja jõudis oma palliga järele teise rühma pallile.

7. „S n a i p e r i d” (mäng märki pildumisega). Mängijad jagunevad 3—4 rühma ja asetuvad joone taha. 10—15 m kaugusele sellest joonest, rööbiti sellega, asetatakse küljele võimlemispink, sellele aga, samuti küljele, — teine ja kolmas. Selle varje taha, iga rühma vastu, istub üks mängijaist, hoides käes vineerlauakest. Juhi märguande järel tõusevad kõik lauakesed varje tagant ja püsivad liikumatult 5

lugemiseni. Iga rühma mängijad viskavad järjest nende pihta väikeste kummi- (või topis-) pallidega. Lauakesed kord kaovad, kord ilmuvad uuesti (juhi märguannete järel). Võidab rohkem tabamusi saanud rühm.

8. „Kaitse ja ründa“ (mäng märki pildumisega). Ristjoonega jagatakse saal pooleks. Mängijad, jagunenud kahte rühma, asetuvad saali pooltele viirgu. Iga mängija taha asetatakse kurikas või kurn; iga mängija saab ühe väikese palli (kummist või topitud). Juhi märguande järel püüavad mängijad pallidega västasrühma kurikaid maha lüüa, samal ajal vastase pallide eest omi kurikaid kaitstes. Mängijail on lubatud vabalt liikuda väljaku omal poolel, kuid ristjoonest üle astumata. Võidab esimesena vastase kõik kurikad maha löönud rühm. Samuti võib mängida ajale. Sel juhul võidab kurikaid rohkem maha lüüa suutnud rühm.

9. „Kahevõitlus“ (mäng heitlemisega). Mängijad jagunevad paarisarvulisteks rühmadeks (4—6). Rühmad rivistuvad viirgu ja asetuvad teineteise vastu (paarisnumbrid paaritute vastu) 8—10 m kaugusele; maha, iga rühma paari vahele, joonestada 2 m diameetriga ring; ringi keskele asetada topispall. Kumbki rühm peab „kahevõitlust“ eraldi; liisu järgi algab mängu kas paaris või paaritu rühm. Üks tema mängijaid (rühmakapteni määramisel) läheb ringi ja võtab kätte topispalli. Teise rühma kapteni määramise järgi läheb ringi ka üks tema rühma mängijaid. Vastased katsuvad teineteise käest palli ära kiskuda ja visata selle ringist oma rühma kätte. Sealjuures on keelatud üle ringjoone astuda. Võitja mängija jääb ringi ja rühmakaaslased tagastavad talle palli. Kaotaja siirdub tagasi oma rühma. Võitjaga katsub jõudu kaotanud rühma kapteni poolt määratud uus mängija jne. Mäng kestab seni, kuni kõik mängijad, olgugi ühest rühmast, on võidelnud topispalli omandamise pärast. Võidab rohkem võite saanud rühm. Siis mäng kordub, kusjuures võitja rühma kapten on kohustatud ringi saatma esmajoonel neid mängijaid, kes pole veel mängust osa võtnud.

10. „Kukesõda“ (heitlusmäng). Mängijad jagunevad kahte rühma ja asetuvad kahte viirgu. Käskluse järel viirud liginevad. Iga mängija, hüpates ühel jalal ja hoides mõlema käega teise, taha kõverdatud jala põida, püüab õlatõuge-

tega üht teise rühma mängijat tasakaalust välja viia. Mängija, vallandanud kätest oma jala, kaotab. Võidab rohkem võite saanud rühm. Võistlus mängijate vahel toimub paaris. Kahekesi ühte rünnata pole lubatud.

11. „Klass valvel“ (tähelepanumäng). Mängijad rivistuvad ühte viirgu. Juht hüüab kiiresti neile ühe käskluse teise järel, hüüdes neid kord lisaõnaga „klass“, kord selle lisaõnata. Leppe järgi peavad õpilased täitma ainult neid käsklusi, mis on hüütud lisaõnaga. Eksija läheb mängust välja.

12. „Labürint“ (tähelepanumäng). Mängijad, peale kahe, asuvad viirgu, 5—6 inimest igas ja harvenevad, hoides kätest. Märguande järel „püüa“ katsub üks ülejäänud mängijaist püüda teist. Põgeneja jookseb „tänavaid“ mööda (viirgude vahel). Juht ootamatult käsutab: „parem-pool“, ehk „vasak-pool“, mängijad langetavad kiiresti käed; sealjuures sooritavad pöörde ja seovad käed uuesti — „tänavate“ suunad ja põgeneja ja jälitaja teed muutuvad momentaalselt. Kui põgeneja on püütud, määratakse uus paar ja mäng kestab.

Keerukad mängud juhendajaga

13. „Lippude valvurid“ (mäng jooksuga, põikle-misega ja päästmisega). Mänguväljaku lühematele külgedele joonestada kaks kodujoont. Ühe joone taha asetuvad mängijad, teise taha asetada lipud (vastavalt mängijate arvule). Mänguväljakule kodujoonte vahele asetuvad 3—5 juhendajat („valvurit“). Mängijate ülesandeks on toimetada kõik lipud oma kodujoone taha. Seda takistavad valvurid. Nad tabavad mängijaid käe puudutamisega ülejooksudel. Puudutatu mängija seisatub. Teda võivad „päästa“ teised mängijad, puudutades käega ülejooksul. Kui on tabatud mängija lipukesega, võtab vaht tal saagi käest ja asetab lipu maha väljaku pikema külje keskele joonestatud ruutu. Üks vahtidest eraldatakse ruutu asetatud lippude valvuriks. Mängijad võivad teha katseid ka neid lippe röövida. Võidavad valvurid, kui neil õnnestub asetada ruutu 5 lippu; võit jääb mängijaile, kui nad kannavad oma kodujoone taha kõik lipud, peale 1—4, mida jõudsid hõivata valvurid.

14. „Rebane“ (mäng juhendaja jälgi mööda). Mäng teostub maastikul. Üks mängijaist, „rebane“, võtab kotikese peeneks lõigatud paberitükkidega ja jookseb metsa. Nii pea kui ta kaob puude varju, asuvad jälitamisele ülejäänud mängijad. „Rebane“ külvab jooksul paberitükke. Neil jälgedel jooksevad „jahimehed“. Kes esimesena „rebasele“ järele jõuab ja teda puudutab, see täidab järgmisel tunnil tema ülesandeid.

15. „Valveposti kaitsmine“ (mäng palli söötmisega ja märki pildumisega). Mängijad asetuvad ringselt. Keskel asub „valvepost“ (palgijupp temal lamava palliga). Ringis asub kaitsja. Sööttes üksteisele võrkpalli, püüavad ringisseisjad viskega „valveposti“ maha lüüa. Kaitsja tõrjub kätega palli. „Valveposti“ maha löönud mängija saab selle kaitsjaks.

16. „Liikuv märk“ (mäng palli söötmisega ja märki pildumisega). Mängijad moodustavad ringi ja sööttes omavahel võrkpalli, katsuvad sellega tabada ringis asuva juhendaja jalgu. Juhendaja, hüpeldes ja hüpates kõrvale, põikleb palli eest. Teda tabanud mängija muutub juhendajaks.

17. „Vabalaptuu“ (mäng jooksuga märki pildumisega). Väljaku ühte otsa tõmmatakse kodu-, teise otsa — väljakujoon. Kaks mängijat — „söötja“ ja „tõrjuja“, asuvad kodujoone taga, kõik ülejäänud mängijad asetuvad vabalt väljakul. „Söötja“ söödab palli „tõrjujale“, kes lööb seda löögikaikaga (laptuuga), ise aga jookseb väljakujoonele ja sealt tagasi kodujoone taha. Väljakul olevad mängijad püüavad palli ja katsuvad sellega tabada jooksjat. Kel see õnnestub, see muutub „söötjaks“, endine „söötja“ aga — „tõrjujaks“.

Püüab mõni mängijaist kaikalöögist lennutatud palli õhust, muutub ta „söötjaks“.

Rühmamängud

18. „Võitlus lippude pärast“ (mäng jooksuga, põiklemisega ja päästmisega). Väljak jagatakse ristjoonega pooleks; väljaku mõlemale lühemale küljele tõmmatakse otsjoon, millele kummalegi asetatakse 10—15 lippu või ku-

rikat (kurni). Mängib kaks rühma; kumbki asub vabalt oma otsjoone ja keskjoone vahel. Mängu ülesanne — kanda oma otsjoone taha võimalikult palju teise rühma lippe. Keskjoont ületanud mängijaid võivad tabada teise rühma mängijad. Tabatud mängija peab jääma paigale, kus temasse käega puudutati. Kui tabatul oli lipp, võetakse see ja asetatakse uuesti otsjoonele. Tabatud mängijat võib päästa (käe puudutamise). Mängitakse ajale (3—6 min.). Võidab rohkem lippe kogunud rühm.

19. „Pall üle viiru“ (mäng palli pildumisega, püüdmisega ja haaramisega). Väljak jagatakse pikijoonega pooleks; joonest paremale ja vasakule 3 m kaugusele tõmmatakse kaks piirjoont. Üks rühm mängijaid asub piirjoonele ühte viirgu ja harveneb ühe sammu vahedele. Teise rühma mängijad jagunevad kahte võrdsesse gruppi ja asuvad piirjoonte taha vabalt. Nad söödavad üksteisele palli, kord väljaku ühel poolel, kord üle keskjoonel seisvate mängijate peade. Valinud sobiva momendi, püüavad nad palli visata nii, et see lendaks pikijoonel seisvate mängijate vahelt (mitte üle mängijate pea kõrguse), kes tõrjuvad lendavaid palli kätega (mitte jalgadega). Iga õnnestunud tabamuse puhul arvatakse rühmale üks punkt. 3—5 min. pärast vahetavad rühmad ülesanded ja mäng kordub. Võidab rohkem punkte kogunud rühm.

20. „Jahimehed ja pardid“. Joonestada ring 8—12 m diameetriga. Ringjoonel asuvad „jahimeeste“ rühma mängijad. Ringi sees asub „partide“ rühm. „Jahimehed“ söödavad üksteisele võrkpalli ja, valinud sobiva momendi, viskavad sellega „partide“ pihta. „Jahimehe“ poolt visatud palliga tabatuna läheb „part“ mängust välja. Ülesanded vahetuvad, kui „jahimehed“ on kõik „pardid“ välja löönud. Võidab kiiremini „pardid“ välja löönud rühm.

21. „Pioneeripall“. Võrkpalliväljak jagatakse 2 m kõrgusele tõmmatud võrguga või nõõriaga. Kaks rühma asuvad vabas asetuses kummalgi pool võrku ja kumbki neist saab ühe palli. Mängu ülesanne — märkuande järel alustada pallide üle võrgu pildumist, püüdes seda sooritada kiiremini sihiga, et mõlemad pallid osutuksid üheaegselt vastase väljakul (tema mängijate käes või maas). Seda juhtuda lasknud rühm kaotab ühe punkti. Trahvipunktid loetakse

samuti juhtumeil: kui pall läks läbi võrgu (nööri) alt; kui pall polnud visatud, vaid löödud (nagu võrkpallis); kui pall, ületanud võrgu, kukkus maha väljapoole väljaku piirjooni.

Mängud kergejõustiku tundideks

1. „P ü ü a p a l l“. Mängijad jagunevad 8—10-isikulisteks rühmadeks; iga rühm mängib iseseisvalt. Uks mängijaist võtab suure palli ja asub jooksuks valmis olevate teiste mängust osavõtjate viiru taha. Ta käskleb ootamatult „marss“ ja samaaegselt viskab palli üle mängijate peade ette — üles. Mängijad katsuvad palli püüda enne, kui see kukub maha või peale esimest pörget maast. Kellel see õnnestub, saab „söötjaks“ ja mäng uuendub.

2. „Ü l e v ö r g u“. Mäng toimub võrkpalliväljakul, kuhu on võrk (nöör) üles seatud. Mängijad jagunevad 2—3 rühma; iga rühm omakorda jaguneb kaheks grupiks, kes asuvad väljaku eri pooltel, teineteise vastas, rinnati võrgule, kolonnis ühekaupa, vahemaa kolonni esimesest võrguni 3—5 m. Esimese koht märgitakse stardijoonega, millest ülestastumine pole lubatud. Märguande järel esimesed, kes seisavad väljaku paremal poolel, söödavad topispalle (raskusega 1—2 kg) viisiga „ühe käe tõukega õlalt“ või „ühe käe viskega kõrvalt“ üle võrgu oma rühma mängijaile, ise joostes tagasi oma kolonni sappa. Esimesed, kes seisavad vasakul poolel, söödavad samuti palli üle võrgu jne. Võidab esimesena palli pildumise lõpetanud rühm.

VI KLASS.

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED

1. Vabavõimlemine.

Lihtsad liitliigutused. Sirutamised. 1. Seistes, üks jalg kõrval varbail, käed õlul: tõustes päkkadele ja painutades rindkere taha, sirutada käed üles laiemale.

2. Väljaaste kõrvale, käed kuklal: sirutades jalga ja tõustes päkkadele, käed üles laiemale, painutada rindkere taha.
3. Algseis, käed rinnal: sirutades käed kõrvale, tõsta jalg taha.

Painutamised ette. 1. Algseis, käed ülal: kerepainutamine ette, käed taha. 2. Harkseis, käed kõrval: kõverdades vasakut (paremat) jalga põlvest, kerepainutamine ette, puudutada kätega sirutatud jala põida.

3. Algseis, käed ülal: kerepainutamine ette, ulatuda sõrmedega pörandani.

Painutamised kõrvale. 1. Harkseis, käed õlul: kerepainutamine kõrvale, käed üles. 2. Lai harkseis, käed kõrval: kõverdades üht jalga põlvest, kerepainutamine sirgjala poole, käed kuklale. 3. Sulgseis, käed kõrval: kerepainutamine kõrvale käteplaksuga pea kohal.

Kerepööramine ja -ringitamine. 1. Harkseis — õlgade laiuselt, käed kõverdatud taha: vahelduv kätesirutamine ette täieliku kerepööramisega vasakule ja paremale. 2. Harkseis, käed kuklal: kereringitamine. 3. Harkseis, käed kõrval: kerepöördpainutamine ette sõrmede (pihkude) puutega varbaini.

Ke hapainutamine. 1. Toengiste: tõsta sirged jalad, kõverdada nad põlvist, sirutada ja langetada. 2. Selili: tõsta sirged jalad, kõverdada nad ja puudutada põlvedega laupa. 3. Selili, põiad toengus, käed puusas: istuda ja uuesti laskuda selili.

Ülesirutamised. 1. Seistes tõsta jalg taha kõrgemale, kallutada ülesirutatud kere kergesti ette. 2. Toengpõlvitus, käed põlvedest kaugemale, laskudes põlvitustesse ja pihke maast tõstmata, kerevibutamine (üles ja alla). 3. Toengpõlvitus: kätekõverdumine ja peapööramine kõrvale, vahelduv jalgade tõstmine taha.

Toengud: 1. Toenglamang: kätekõverdamine ja -sirutamine (tütarlapsed täidavad harjutust toenglamangust põlvedel). 2. Toenglamang: hüpe läbi käte toengistesse ja hüppega läbi käte tagasi toenglamangusse. 3. Toenglamang: pöörduda istesse ja uuesti tagasi toenglamangusse.

Väljaastet: 1. Algseis: väljaaste ette, käed kõrvale.
2. Väljaaste ette, jalgade vedrutamine, puudutada sõrme-

dega põrandat, võimalikult vähe kere ette painutades. 3. Väljaaste kõrvale, käed üles.

Vahelduv liikumine jalgadega. 1. Algseis, käed ees: järsult tõsta kõverdatud jalg ja puudutada põlvega samapoolset kätt. 2. Algseis, käed ees: tõsta kõverdatud jalg ette, käsi kõrvale viies, sirutada jalg taha ja langeda. 3. Algseis: tõsta kõverdatud jalg, haarata see mõlemate kätega natuke kõrgemalt põlast ja sirutada põlvest, uuesti kõverdada jalg ja, vabastades kätest, langetada.

Jalgade hoog. 1. Algseis, käed kõrval: viies käed ette jalahoog ette — puudutada varvastega pihku. 2. Algseis, käed kõrval — all: jalahoog kõrvale, puudutada jalaga pihku. 3. Jala vaba hoog ette ja taha.

Kükid ja laskumised põlvitusse. 1. Rööpseis: kükkimine tervele tallale, käed ette. 2. Rööpseis: sirgkukk tõusuga päkkadele, käed üles. 3. Rööpseis: laskuda õinesseljaga põlvitusse, andes kätega hoogu tõusta seisu.

b) Lihtharjutused kõnnil. 1. Käed õlul: igal teisel sammul käed sirutada üles laiemale või kõrvale. 2. Käed õlul: kõnnil vasaku jalaga sirutada vasak käsi üles, painutades kere paremale; kõnnil parema jalaga analoogilised liigutused teisele küljele. 3. Käed kõrval: igal sammul sooritada väikesed ringid kätega. 4. Käed ees: igal teisel sammul tõsta käed üles laiemale.

c) Ülesande tüüpi harjutused. 1. Päkkselis: tõsta üks jalg ja puudutada põlvega laupa, tasakaalu kaotamata. 2. Põlvitus: hüppega tõusta jalgadele. 3. Kägeriste: jalgu kõrvale viies ulatuda põrandale jalgade vahele kord vasaku, kord parema küünarnukiga. 4. Kõhuli: käteplaks pea kohal kõrgemal. 5. Rööpseis: kägardudes puudutada tasakaalu kaotamata pihkudega põrandat vasakul pool jalgu; sama paremale. 6. Paarilised selitsi küünarseongus: vaheldumisi painutades ette tõsta teineteist seljal nii, et tõstetava varbad puudutaksid maad. 7. Uks lamab kõhuli, teine laskub põlvitusse, asetades lamaja jalad oma jalgade vahele: lamaja, tõstes ja pöörates kere kord vasakule, kord paremale, plaksab ühe käega põlvituses asuja pihku vastu. 8. Uks lamab selili, teine haarab kätega tal kaelast ja tõstab ta püsti (sirutatult).

2. Harjutused võimlemiskeppidega

a) Lihtliigutused. 1. Algseis, kepp rõhtsalt all; kepp rõhtsalt üles tõsta, jalg taha. 2. Algseis, kepp rõhtsalt õlgadele (pea taha): asetades jala kõrvale varbaile, kerepainutamine samale poole, kepp rõhtsalt ette. 3. Harkseis, kepp rõhtsalt rinnal, kerepööramine kõrvale, sirutades kõrvale samapoolse käe. 4. Algseis, kepp rõhtsalt all; kükkimine kepi langetamisega (väänamisega) taha.

b) Ülesande tüüpi harjutused: 1. Kepp rõhtsalt ees: hüpates paigal, astuda üle kepi ühe jalaga ette; sama, kuid taha. 2. Püstkepi tasakaalustamine kämbla seljal, ulatuda vaba käega põrandani. 4. Sama, kuid laskuda põlvele ja tõusta. 5. Sama, kuid laskuda põlvitusse ja tõusta. 6. Sama, kuid istuda ja tõusta. 7. Lamades kõhuli: pilduda keppi kahe käega rõhtsalt enese ees üles. 8. Istes, kepp rõhtsalt ees: kõverdades jalgu, langeda tagasi ümarseljale, viia kepp jalgade alt ja istuda (kepp jalgade all); uuesti langeda ümarseljale, viia kepp tagasi ja istuda (kepp jalgade peal).

3. Harjutused väikeste pallidega (ülesande tüüpi)

1. Harkseis: visata pall kahe käega jalgade vahelt (nii et ta lendaks üles ja natuke ette) ja püüda kahe käega, 2. Paarilised istes rinnati suruseongus (jalgadega): üks laskub selili ja uuesti tõustes istesse söödab palli, teine, püüdes palli, laskub selili ja, olles söötanud selle, tõuseb istesse. 3. Visata pall üles, sooritada tarel ette ja püüda pall. 4. Visata pall üles, sooritada tarel kõrvale ja püüda pall. 5. Toenglamangus visata pall ühe käega üles, istuda ja püüda pall.

4. Harjutused topispallidega (ülesande tüüpi)

V klassi harjutused nr. 1, 2, 3, 4 väikeste pallidega.

Peale selle:

1. Seistes pall käes selja taga: kiiresti kummardudes visata pall üles ja püüda kahe käega. 2. Seistes ühel jalal,

anda pall paremast käest vasakusse kere ees ja vasakust paremasse selja taga; sama vastassuunas. 3. Harkseis, visata pall parema käega selja taha nii, et see lendaks üle vasaku õla ja püüda see kahe käega; sama vasaku käega.

5. Harjutused hübitsaga (ülesande tüüpi)

1. Istes võtta neljakordselt kokku asetatud hübits ots-
test; tõsta jalad, viies nende alt hübitsa. 2. Seistes, kõverda-
des ühe jala taha, klammerdada hübits varvastega; pinguta-
des hübitsat kätega, tõsta jalg kõrgemale. 3. Istes, ettesiru-
tatud kätes hoida kahekorra kokkupandud hübitsat; lange-
des selili tõmbuda kägarasse ja viia hübits niude alla; taga-
siliikumisega istuda (hübits selja all), hübits tuua üle pea
ette. Korrata harjutust 3—4 korda tempos.

6. Hüplemised

a) H ü p i t s a t a. 1. Sulghüplemine paigal, järjest tõstes hüplemise kõrgust ja võimalikult vähe põlvist jalgu kõverdades. 2. Sulghüplemine pööretega 180° igal hüppel. 3. Sulghüpe, teise hüppega, tõstes sirge jala ette ja plaksutades pihkudega jala all, uuesti sulghüpe jne. 4. Sama, tõstes jala taha ja plaksutades käsi pea kohal. 5. Sama, tõstes jala kõrvale ja plaksutades pihuga reiel. 6. Hüplemine kord harki kätetõstmisega kõrvale, kord risti ja lõdva kätehooga alla ristitada käed rinnale. 7. Käärhüplemine: kahe hüppe kestel tõsta käed ette, järgmisel kahel hüppel käed viia taha. 8. Lühikombinatsioonid loeteldud hüplemistest, keerustatud pööretega.

b) H ü p i t s a g a (hübits ringleb ette). 1. Sulghüplemine, lastes hübitsat jalgade alt igal hüppel. 2. Hüpe vasakul jalal, hoides paremat ees, teine hüpe vasakul, lastes hübitsat jalgade alt; hüpe paremal, tõstes vasaku ette jne. 3. Hüplemine ühel jalal, hoides teist kõverdatuna ees ja viies hübitsa jala alt igal teisel hüppel. 4. Sama, kuid jalg kõverdatud taha. 5. Kombinatsioonid loeteldud hüplemistest.

7. Harjutused võimlemispingil

1. Harkseis pingil, kükkida ja haarata pingi servast: jalgade sirutamine ja kõverdamine. 2. Istuda risti pingile, viia jalad paremale, haarates vasaku käega pingi servast keha tagant: hooga vasakule-üles, tõsta jalad kõrgemale ja tõugates parema käega, sooritada überpööre istesse kõrgele tõstetud jalgadega. 3. Toenglamang pingil: jalgade tõukega hüpata pingile kägartoengusse. 4. Kägeras pingil: painutades ette toetuda kätega põrandale, toengledes kätel edasi laskuda toenglamangusse, jalad pingil; tagasiliikumisel tõusta kägarasse pingile. 5. Toengkägar pingi juures, pihud pingil: hüppega toenglamangusse, uuesti toengkägar jne. 6. Toenglamang, pihud pingil: vahelduv jalgade tõstmine taha. 7. Lähteasend sama: käte kõverdamine ja sirutamine. 8. Iste pingil risti, põiad toengus: kerepainutamine taha ja ette. 9. Lamades pingil risti: kerepainutamine taha, tõstes käed kõrvale.

8. Harjutused varbseinal

1. Selitsiripe: vahelduv ja üheaegne sirgete jalgade tõstmine. 2. Seistes esimesel varval, kätehoidega rinnakõrguselt: haareldes kätega varbhaaval allapoole laskuda istesse. 3. Rippseis alumisel varval kätehoidega peast kõrgemal laiemalt: sirutades käsi kerepainutamine taha. 4. Seis alumisel varval kätehoidega rinnakõrguselt: vallandades käed plakutatada pihkudega (enda ees, pea kohal, selja taga) ja uuesti haarata varvast.

MÄNGUDE NÄIDISED

Rühmamängud — teatejooksud

1. Pendel-teatejooksud. a) Teatejooksud 10—30 m etappidega ja 2—3 takistusega, ületatavad tõenguta hüppega, toenghüppega, üleronimisega, altronimisega ja üleroomamisega. b) Teatejooksud 10—15 m etappidega, 1—3 topispalli kandmisega (iga palli raskus 2—3 kg).

2. Teatejooksud 10—20 m etappidega palli pörganamisega ja viskega korvi; teatejooksud paaris ja pallisöötamisega antud arv kordi etapil; poeglastele — teatejooksud pallisöötamisega jalalöögi abil kahe järgmise osavõtja poolt.

3. Ringteatejooks. Lippudega märkida väljakut piiraval jooksurajal pöördepunktid; väljaku keskel püstitada finišilipp. Mängijad jagunevad 4 rühma, iga rühm asub kolonni ühekaupa ühe lipu juures, püstitatud pöördepunkti algul ja lõpul. Esimesed mängijad väljuvad rajale ja valmistuvad stardiks. Juhi käskluse järel alustavad nad jooksu ja, sooritanud rajal terve ringi (raja üldpikkus 40—80 m), annavad teatepulgad üle teistele mängijatele jne. Rühma viimane mängija, sooritanud jooksurajal ringi, peab jooksuma ümber viimase lipu ja, jooksnud keskele püstitatud finišilipuni, koputab teatepulgaga lipuvarda pihta. Võidab teatepulga esimesena finišilipu juurde toimetanud rühm.

4. „Püüa pall“. Mängijad rivistuvad rühmiti samuti, nagu teatejooksukski. 6—8 m kaugusele iga rühma ette joonestada ring, millesse asub rühmakapten palliga (korv- või topispalliga) käes. Juhi märguande järel söödab kapten palli oma rühma esimesele mängijale, ise aga jookseb ja asetub oma rühma sappa. Uheaegselt esimene mängija jookseb ringi ja sealt söödab palli teisele mängijale jne. Kui kapten uuesti jõuab ringi, lõpetab rühm palli söötmise. Võidab rühm, kelle kapten jõudis ringi enne teisi.

Lihtsamad rühmamängud

5. „Veerev märklaud“ (mäng märki pildumisega). Maha joonestada ruut küljepikkusega 8—12 m; ruudu nurkadele asetada lipud. Neli mängijate rühma asub igaüks ruudu ühe külje taha. Ruudu keskele asetada võrkpall; igan mängijal on üks väike pall. Juhi märguande järel mängijad, ületamata ruudu piire, pilluvad oma pallidega võrkpalli pihta, püüdes täpsete tabamustega seda lüüa üle ruudu vastaskülje joone. On lubatud haarata maast visatud palle ja neid uuesti visata; on keelatud veerevat võrkpalli takistada käte või jalgadega. Võidab võrkpalli üle ruudu vastasjoone ajanud rühm.

6. „Võrkpalli söötmine“ (mäng palli söötmisega). Mängijad jagunevad 3—4 rühma, iga rühm moodustab ringi ja, söötes omavahel sõrmedega palli, püüab seda võimalikult kaua õhus hoida. Võidab varem lepitud aja kestel vähem kordi palli pillanud rühm (2—3 min.).

7. „Võitlus joonel“ (mäng heitlemisega). Mängijad jagunevad kahte rühma, rivistuvad viirgudesse rinnati ja loenduvad kolmeks. Kolmikute arv peab kummaski viirus olema võrdne. Viirgude vahele maha on joonestatud ristjooned. Juhi käskluse järel väljuvad kummaski rühmast kõik esimesed numbrid; vastased asuvad paariti joonele, asetades parema jala ette nii, et põiad puutuksid väliskülgedega ja seovad paremad käed rinna kõrguselt põialseongusse. Juhi märguande järel algavad mängijad teineteise käe surumist kord kõrvale, kord ette, kord vedama põiki enese suunas. Kes liigutab joonelt ainult ühegi jala, on võidetud. Siis võitlevad teised ja lõpuks kolmandad numbrid. Rühm, kelle osavõtjad saavutasid rohkem võite, võidab.

8. „Tõuka ringist“ (mäng heitlemisega, poeglastele). Mängijad jagunevad kahte rühma ja asuvad viirgudesse rinnati. Viirgude vahele joonestada 6—8 ringi 1,5—2 m diameetriga. Igasse ringi asetada tugev 1,5 m pikkune kepp. Juhi käskluse järel lähevad ringidesse kummagi viiru esimesed mängijad. Vastased võtavad kepist kinni ja, surudes seda kätega, püüavad teineteist ringist välja tõugata. Siis võitlevad teised ja lõpuks kolmandad numbrid. Võidab rühm, kelle osavõtjad heitlustes said rohkem võite.

9. „Tõmbaringi“. Joonestada kaks suurt kontsentrist ringi. Sisemisse ringi asuvad ühe rühma mängijad, välimisse — teise. Juhi märgu järel püüavad mängijad „vastaseid“ tõmmata oma ringi. On keelatud kahekesi ühe vedamine. Võidab oma ringi rohkem mängijaid vedanud rühm.

Keerukad mängud juhendajatega

10. „Pall õhus“. Mängijad, seistes ringis, söödavad üksteisele korvpalli. Kaks ringis asuvat juhendajat püüavad haarata palli või seda kas või puudutada. On lubatud püüda palli, lüüa seda käega. Mängija, kelle käest juhen-

daja palli püüdis, saab juhendajaks, kuna juhendaja asub ringi tema kohale.

11. „Võitlus palli pärast ringides“. Väljakule joonestada läbisegi ringid 1—3 m kaugusele üksteisest. Igasse ringi asub üks mängija; neli-kuus juhendajat jooksevad väljakul ringide vahel ja püüavad ringides asuvate mängijate poolt omavahel söödetatavat palli tabada. Juhendajail ja ülejäänud mängijail ei ole õigust ületada ringide piire. Juhendaja, kes püüdis palli, hüüab kõvasti „vahetus“. Selle signaali järel kõik mängijad peavad vahetama ringe, joostes ühest teise. Juhendajad püüavad samuti ülejookside ajal hõivata mõnd vabanevat ringi. Mängijad, jäänud peale ringide vahetamist väljapoole ringe, saavad juhendajaks ja mäng jätkub.

Rühmamängud

12. „Vene laptuu“. Väljaku suurus on mitte vähem kui 15—30 m. Üks lähemaist väljaku otstest nimetatakse väljakujooneks, teine — koduks, maa-ala nende vahel — väljakuks. Mängijad jagunevad kahte rühma; liisu järel asub üks neist kodujoone taha, teine asub väljakule, eraldades enda hulgast ühe söötja. Söötja söödab palli, aga kodurühma mängijad järjest löövad seda löögikaikaga väljakule. Kui pall on löödud kaugemale, siis õnnestunult löögi sooritanud mängija jookseb väljakujoonele ja tagasi. Kukub pall aga ligidale või jääb koguni kaikast riivamata, jääb mängija koju ja jookseb väljakujoonele ainult siis, kui mõni järjekordseist mängijaist lööb palli küllalt tugevasti. Jooksu võib sooritada kahes järgus — joosta väljakujooneni ja seal oodata, kuni toimub järgmine õnnestunud löök palli pihta, et väiksema riskiga suuta joosta kodujoone taha. Mängija, sooritanud õnnestunud jooksu, saab edasilöögi õiguse, mille teostab harilikku löögi järjekorras.

Väljakurühma mängijad katsuvad palliga tabada ülejooksvaid vastaseid. Tabas pall ülejooksvat kodurühma mängijat, jookseb väljakurühm koju, et seda hõivata. Samal ajal kodurühma mängijad jooksevad väljakule, haaravad palli ja katsuvad sellega tabada mõnd väljakurühma män-

gijat. Ei õnnestunud tabada ühtegi väljakurühma mängijat, hõivab see kodu, endine kodurühm aga asub väljakule. Tabatakse väljakurühma mängijaist ka ükski, jätkub mäng rühmade vahel ülesandeid vahetamata. Väljakurühm muutub kodurühmaks ka sel juhul, kui kodurühmal pole enam löögiõiguslikke mängijaid.

Mäng teostub kokkulepitud aja kestel (8—15 min.). Võidab rühm, kummal osutus rohkem palli löönud (tabanud) mängijaid.

13. „Tulistamine“ (ettevalmistav mäng korvpalliks). Väljak poolitada ristjoonega. Kaks mängijate rühma asuvad vabalt kumbki oma kodupoleel. Mängijate ülesanne — tabada võrkpalliga mõnda teise rühma mängijat. Tabamus loeb juhul, kui pall tabas mängijat õhust ja ei olnud tema poolt püütud või käes hoitud. Tabatud mängijad siirduvad vastasrühma kodujoone taha. Palliga tabatud mängijaid võib päästa. Selleks tuleb pall sööta nii, et mõni neist püüaks ta õhust. Palli püüdnud mängija loetakse vabaks, ta siirdub oma koju ja jätkab mängu võrdselt teistega. Mäng teostub ajale. Võidab rühm, kelle kodujoone taga osutub mängu lõpetamise momendil rohkem vastaste mängijaid.

14. „Võitlus palli pärast koridorides (ettevalmistav mäng korvpalliks). Väljak jagada ristjoontega 8—10 koridoriks, igaüks lai 1,5 m. Koridorides asub kaks rühma mängijaid, esimesse koridori asuvad ühe rühma mängijad, teise — teise rühma mängijad, kolmandasse — jälle esimese rühma mängijad jne. Liisu järel üks rühmadest saab õiguse mängu alustamiseks. Selle rühma mängijad söödavad omavahel palli; teise rühma mängijad katsuvad palli endale haarata ja, kui see õnnestub, söödavad seda omavahel. Iga viske eest, mis on sooritatud üle teise rühma koridori õpilaste pikkuse kõrguselt, saab rühm punkti. On keelatud ületada koridori piire ja üle kolme sekundi (kolmeni lugemine) palli käes hoida. Rühm, kes sooritab need vead, kaotab õiguse pallile, mis läheb üle teisele rühmale. Mängitakse ajale. Võidab rohkem punkte saanud rühm.

Mängud kergejõustiku tundide jaoks

1. „Pall nööri otsas“. Mängijad jagunevad rühmades 6—10 inimese kaupa: iga rühm mängib iseseisvalt. Mängijad asuvad starti viirgu (püst- või madalstarti) — 3—5 m kaugusel taga asetub „juhendaja“; vasakus käes on tal nööri ots, mis õmmeldud tennise (ehk endatehtud väikese) palli külge ja pall asub paremas käes (nööri pikkus 2 m). Signaali järel kõik mängijad jooksevad rajal. Juhendaja katsub neile ligineda ja mõnda neist palliga tabada. Põigelda palli eest pole lubatud. Kui juhendajal õnnestub mõnda jooksvaist mängijaist tabada enne, kui see ületab finišijoone (20—30 m kaugusel stardist), muutub mängust osavõtja juhendajaks. Kui juhendaja ei tabanud kedagi, siis mängu kordamisel ta asetub startijale ühe meetri ligemale.

2. „Üle piiri“. Risti keset väljakut 6 m kaugusele teineteisest tõmmata kaks keskjoont. Rööbiti kummalegi poole 30 m kaugusele neist joonestada kaks otsjoont, mille otsesse püstitada lipud. Väljaku külgjooned, mis asetsevad teineteisest 20 m kaugusel, samuti tähistada selgelt nähtavate joontega. Mängijad jagunevad kahte rühma ja kumbki neist asub oma keskjoone taha (rinnati vastase joonele) vabas korras. Liisu järgi alustab mängu ühe rühma kapten. Seistes oma keskjoone taga heidab ta topispalli vastaste väljakule. Teise rühma mängijad katsuvad palli püüda õhust või, äärmisel juhul, seda peatada maas võimalikult oma keskjoone ligidal. Palli õhust püüdnud mängija hüppab edasi kolm suurt sammu ja viskab palli tagasi teise rühma väljakule. Palli maas peatanud mängija annab õiguse selle viskamiseks oma rühma järjekordsele mängijale (järjekorra pidamise järele valvab kapten), kes siis viskab palli toltelt kohalt, kus see peatati. Kummaagi rühma ülesanne seisneb selles, et, visates palli võimalikult kaugele ja püüdes teise rühma poolt lendavad pallid, suruda vastaseid lippudega tähistatud otsjooneni ja visata pall üle selle.

VII KLASS

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED

1. Vabavõimlemine

a) Lihtsad liitliigutused. Sirutamised. 1. Asetada üks jalg ette varbaile, käed kuklale ja, viies keharaskuse etteasetatud jalale (tagaseisev jalg varbail), käed üles laiemale. 2. Väljaaste ette, käed õlul: sirutades ette väljaasetatud jalga ja tõustes päkkadele, käed üles laiemale, kerepainutamine taha.

Painutamised ette. 1. Algseis, käed ülal: käteringitamine kõrval ja kerepainutamine ette pihkude puutega põrandani. 2. Istes, käed kõrval: kerepainutamine ette pihkude puutega varbaini.

Painutamised kõrvale. 1. Lai harkseis, käed kõrval: kõverdades üht jalga põlvest kerepainutamine kõrvale sirge jala poole, üks käsi kõverdada pea kohale, teine seljale. 2. Harkseis, käed kõrval: käteringitamine püsteespinna ülespoole ja kerepainutamine kõrvale, käed üles.

Kerepööramine ja -ringitamine. 1. Lai harkseis, käed vabalt all: kerepainutamine ette; kõverdades vasakut jalga põlvest kerepainutamine paremale; kõverdades vasakut jalga põlvest kerepainutamine taha; kõverdades paremat jalga kerepainutamine vasakule jne. Käte- ja kaelalihased lõdvalt. 2. Seistes parem jalg taga varbail, käed ülal: hoog parema jalaga ette-vasakule kerepöördega paremale ja kätehooga paremale.

Kehapainutamine. 1. Selili: tõsta jalad ja puudutada varvastega põrandat pea taga (uppturjal). 2. Selili, põiad toengus, käed ülal: istuda ja uuesti laskuda selili.

Ülesirutamised. 1. Harkselili, käed pea all: kereülesirutamine (õõnestamine) toenguuga sirutatud jalgade kandadele ja kõverdatud käte õlavartele. 2. Kõhuli, käed ülal põrandal: kerepainutamine taha kätetõstmisega taha laiemale.

Toengud. 1. Toenglamang: käte kõverdamine jala tõstmisega taha (tütarlastel jalga tõstmata). 2. Tagatoenglamang: vahelduv jalgade tõstmine ette.

Väljaaste d. 1. Väljaaste ette, käed üles. 2. Väljaaste kõrvale käteringitamisega püsteespinnas.

Vahelduv liikumine jalgadega. 1. Algseis: tõsta sääre taha, haarata ühe käega varbaist ja tõmmata kõrgemale; vabastada haare, sooritada lõtv hoog jalaga ette. 2. Algseis, käed kõrvale: järsult tõsta kõverdatud jalg kõrvale ja puudutada põlvega kätt.

Jalgade hoog. 1. Vahelduv jalgade hoog ette, ulatudes jalaga ettetõstetud ja järjest kõrgemale tõstetava käeni. 2. Jalahoog ette — sisse ja kõrvale.

Kükid. 1. Toengkägar, sirutades ühe jala taha. 2. Sama, sirutades jala kõrvale. 3. Kük, käed üles.

b) Lihtharjutused kõnnil. 1. Käed kuklal: igal teisel sammul käed üles. 2. Sama, kuid käed kõrvale. 3. Käed all: igal sammul sirgete käte vibutamine taha. 4. Käed ülal: väljaastekõnd pihkude tõukega etteasetatud jala reiele. 5. Käed kõverdatud taha: kõnd vahelduva käe sirutamise ja ette (nagu teostades lööke) ja kerepööramisega.

c) Ulesande tüüpi harjutused. 1. Seistes ühel jalal istuda ja tõusta. 2. Selili: tõusta kaalikesse ja tõusta käte abita. 3. Selili: tõusta kaalikesse. 4. Kõhuli: haarata tagant jalgade varbaist, haaret vabastamata pöörata külili ja siis selili, toetudes maha õlgade ja varvastega.

2. Harjutused keppidega

a) Lihtliigutused. 1. Algseis, kepp rõhtsalt all: väljaaste kõrvale, kepp rõhtsalt üles. 2. Algseis, kepp rõhtsalt all: asetades vasaku (parema) jala kõrvale kerepainutamine järelevibutamise ja vasakule (paremale) kätetõstmise ja paremale. 3. Kepp rõhtsalt ees: samm vasakuga (paremaga) ette kerepööramisega vasakule (paremale), vasak käsi kõrvale, parem kõverdada rinnale, kepp hoida rõhtsalt. 4. Kepp rõhtsalt all: kük, väänak taha (kepp rõhtsalt seljal); tõus seisu, väänak ette ja kerepainutamine järelevibutamise ja ette; algseis, kepp rõhtsalt alla.

b) Ulesande tüüpi harjutused. 1. Kepp rõhtsalt ees: hüpata paigal, viia kepp jalgade alt asendisse — kepp rõhtsalt seljal. 2. Põlvitus, toetuda keppiga põlvist na-

tuke ettepoole kaevatud auku: toetudes kätega kepile, tõusta püsti. 3. Tasakaalustades keppi pihul ja hüpeldes ühel jalal, liikuda edasi; sama, kuid pöörelda paigal maha-joonestatud ringis.

3. Harjutused topispallidega

1. Selili, pall pea taga: tõsta jalad ja kõverdudes niudest, suruda pall jalgade vahele, tõsta pall ja jalad langetada palli kukutamata lähteasendisse. 2. Kallutusharkseis: palli ülespildumine enda ees kahe käega. 3. Istes, pall selja taga maas: toetudes pallile selja ülemise osaga, tõsta käed üles laiemale ja kere ülesirutades (õõnestades), puudutada kätega maad. 4. Lai harkseis, pall käes ülal: kõverdades jalgu puudutada palliga maad põiast võimalikult kaugemale kõrvale; sama teisele poole. 5. Väike rööpharkseis, pall mõlemas käes: kõverdades jalgu ja pöörates keret, ulatuda palliga maani enda taga; sama teisele poole. 6. Istes kergelt kõverdatud jalad tõsta maast: kolm-viis korda visata pall kahe käega üles ja püüda, tasakaalu kaotamata. 7. Toenglamang, varbad pallil: toengledes kätega kõrvale, sooritada ring, varbad pallil (poeglastele).

4. Hüplemised

a) H ü p i t s a t a. Väikeses väljaastes ette hüplemisega vahetada väljaaste jalga. 2. Hüplemine poolkükki. 3. Hüplemine, järjest laskudes kükki ja uuesti tõustes. 4. Sulghüplemine paigal, kord vasakule, kord paremale. 5. Jalatõste-hüplemine kõrvale. 6. Harkishüplemine — laiemaalt. 7. Sama, kuid väljaaste asendis kõrvale. 8. Lühikombinatsioonid loeteldud hüplemistest. 9. Poeglastele: hüplemine kükki; sulg-hüplemine, sooritades igal neljandal hüppel hüppe üles ja tõsta õhus kõverdatud jalgade põlved rinnale.

b) H ü p i t s a g a (hüpits ringleb tagant ette).

T ü t a r l a p s e d. 1. Lühikombinatsioonid V ja VI klassis õpitud hüplemistest, keerustatud pööretega.

P o e g l a p s e d. 1. Hüplemine kükki. 2. Hüplemised jalgu hargitades ja jättes neid kokku (hüpits läheb jalgade alt läbi hargitamise momendi alul).

5. Harjutused võimlemisingil

1. Toenglamangus käte kõverdamine ja -sirutamine: poeglapsed toetuvad pihkudega maha, põidadega pingile; tütarlapsed — vastupidi. 2. Harkiste, käed kuklal: kallutada taha ja toetuda pingile õlavartega: ülessirutuda (õõnestuda), tõstes keha maast ja toetudes põrandale kandadega; las-kuda istesse. 3. Rististe, hoides kätega pingi esiservast: aeg-laselt tõsta sirged jalad võimalikult kõrgele ja aeglaselt langetada nad maha. 4. Põlvitus ühel põlvel pingist kere ja sirutatud käte ulatuses ja toetuda pihkudega pingile: vaba jala hoog taha kerevibutamistega üles ja alla; sama teise jalaga. 5. Külili, põiad maas, ühe käe pihk toetub pingile: tõsta üht jalga kõrvale, vaba käsi üles.

6. Harjutused varbseinal

1. Selitsiripe: kõverdada jalad ja, tõstes neid kõrgemale, puudutada põlvedega laupa. 2. Selitsiripe: tõsta jalad rõht-asendisse, neid langetamata hargitada ja sulgeda. 3. Seis rinnati varbseinale kätehoidega vöö kõrguselt: hoog ühe jalaga taha kerepainutamise eesmärgiga. 4. Seis küljeti varbsei-nale ühe käe hoidega vöö kõrguselt: jalahoog kõrvale kere-painutamise eesmärgiga varbseina suunas. 5. Selili, hoida kätega alu-misest varvast (üle pea); tõsta jalad ja varvastega puudu-tada varba võimalikult kõrgemalt (poeglastele).

MÄNGUDE NÄIDISED

Rühmamängud — teatejooksud

1. Pendelteatejooksud. a) Teatejooksud 15—30 m etappidega ja 2—4 takistusega, ületatavad hüppega, toenghüppega, üleronimisega, altronimisega ja ülerooma-misega (kaugusega kuni 10 m).

b) Teatejooksud kahe mängija poolt kolmanda kandmi-sega (etapi pikkus 8—15 m).

c) Teatejooksud ühel etapil kahe jooksja vahel söötmi-sega; jalaga palli „söötmisega“ (poeglastele); maas 2—3 kg raskuste topispallide viskveeretamisega.

2. Ringteatejooksud. Jooksuga ja 1—2 takistuse ületamisega (takistuste etapi pikkus kuni 100 m, takistusega kuni 80 sm).

Lihtsamad rühmamängud

3. „Löö pall välja“ (mäng poeglastele). Mängijad jagunevad kahte rühma, rivistuvad kahte viirgu rinnati, loenduvad kolmeks. Viirgude vahele joonestada maha piki-joon. Liisu järgi ühe rühma esimesed mängijad asuvad joo- nele. Igaüks neist hoiab sirutatud käes topispalli. Juhi mär- guande järel väljuvad teise rühma esimesed mängijad ja kat- suvad vastase kätest palle välja lüüa (varem lepitud viisi- dega). Igal mängijal on õigus kolmele löögile. Löödi pall välja esimese löögiga, saab mängija rühm 3 punkti, teisega — 2 punkti, kolmandaga — 1 punkti. Samuti võistlevad tei- sed ja kolmandad numbrid, siis rühmade ülesanded vahetu- vad. Võidab rohkem punkte kogunud rühm.

4. Kõievedu (poeglastele). Kõie keskele teha märk (paelaside). 1 m kaugusele vasakule ja paremale sellest — veel kaks märki. Maha tõmmata joon. Kaks mängijate rüh- ma, seistes joonest paremal ja vasakul, haaravad kõiest mitte ligemal äärmistest märkidest; keskmine märk peab olema täpselt joone kohal. Juhi märguande järel rühmad veavad kõit. Võidab teise üle keskmärgi vedanud rühm.

5. „India tants“. Mängijad asuvad kätseongus rin- gi, loenduvad paariks, moodustades kaks rühma. Keset ringi joonestada 1—1,2 m diameetriga ringike, asetades sellesse 8—12 kurikat või kurni. Juhi märguande järel ringlevad mängijad suures ringis, kusjuures esimesed numbrid püüa- vad teisi numbreid sundida kätest kiskudes jalaga kas või ühtki kurikat maha ajama. Teised numbrid omakorda püüa- vad tõugata esimesi kurikaile. Iga mahaametud kurika eest vastavale rühmale arvatakse üks trahvipunkt. Kui mängijate ring katkeb, siis arvatakse rühmale, kelle mängija parem käsi katkes, samuti trahvipunkt. Mängitakse ajale (2—3 min). Võidab vähem trahvipunkte saanud rühm.

Keerukad rühmamängud

6. „Võitlus palli pärast“ (korvpalliks ettevalmis- tav mäng). Kaks rühma asuvad läbisegi selgelt piiriteldud

väljakul. Liisu järgi üks rühmadest algab omavahel palli söötmist. Teise rühma mängijad katsuvad palli haarata endale, et seda sööta omavahel. Kõik võivad väljakul vabalt joosta. On keelatud: hoida palli käes üle 3 sekundi, sooritada palliga üle kahe sammu, lüüa palli jalaga, tõugata mängijaid ja neid kätega haarata. Kui on juhtunud mõni neist vigadest, mäng peatatakse, pall võetakse vea sooritanud rühmalt ja antakse teise rühma kaptenile. Võidab lepitud aja (3—8 min.) kestel kauem omavahel palli söötanud rühm.

7. „Pall püüdjale“ (korvpalliks ettevalmistav mäng). Väljaku diagonaalselt vastasnurkadesse joonestada väikesed kolmnurgad. Rööbiti kolmnurga väljaku keskmele pööratud küljega 2—3 m kaugusele tõmmata kaitsjate joon. Kaks võistlevat rühma asuvad läbisegi väljakul. Kumbki rühm eraldab ühe „püüdja“, kes asub ühte kolmnurka, ja 2—3 kaitsjat, kes hõivavad kolmnurgast ja kaitsjate joonest moodustatud koridori. Juht, seistes keset väljakut, viskab üles korvpalli (võrkpalli). Mängijad katsuvad seda püüda ja, söötes omavahel palli, katsuvad ligineda oma rühma „püüdjale“ ja sööta pall temale. Kuid seda takistavad teise rühma mängijad, ja eriti kaitsjad, kes asuvad „püüdjaga“ kõrvuti koridoris. Nad katsuvad haarata palli ja sööta seda väljaku teisel poolel asuvalle oma „püüdjale“. Mängitakse ajale (2 korda 3—8 min.). Võidab rühm, kumma „püüdja“ rohkem kordi püüdis palli õhust.

8. „Võitlus ringis“ (heitlusmäng poeglastele). Mängijad jagunevad kahte rühma ja asetuvad vabalt mahajoonestatud suurde ringi. Ühe rühma mängijad seovad pähe sidemed. Juhi märguande järel algab rühmade vahel võitlus: mängijad, käed seongus seljal, püüavad üksteist tõugata väljapoole ringjoont. On keelatud tõugata seljale: võib rünnata kahekesi ja kolmekesi ühte, põigelda ja joosta ringjoont ületamata kõrvale. Mängitakse ajale (2—3 min.). Võidab rühm, kellel rohkem mängijaid jäi ringi.

B. TANTSUSAMMUDE KIRJELDUS

Lihtsam m. Liikumist algav jalg viiakse põlvest kergelt kõverdatult ette, siis sirutatakse, põid sirutatakse ja pööratakse välja. Jalg asetatakse maha päkale ja langeta-

takse tervele tallale. Keharaskus kantakse etteasetatud jalale; tagajalg on varbail.

Juurdevõttesamm. Liikumisel ette üks jalg algab kogu aeg liikumist, teine jääb taha varbaile ja kohe tuuakse pehmelt etteasetatud jala juurde. Samasuguselt täidetakse juurdevõttesamm taha ja kõrvale.

Pöiavedrutussamm. Täidetakse $\frac{4}{4}$ marsitaktis. Sammu sooritav jalg viiakse päkale, temale keharaskuse üleviimise momendil laskutakse tervele tallale ja kohe uuesti tõstetakse päkale ja lastakse tervele tallale. Nii viisi igal sammul toimub laskumine päkalt tervele tallale ja vetruv korduv tõusmine päkale ja laskumine tervele tallale. See samm sooritatakse ette ja kõrvale. Kõrvalsammul tuuakse paigalejääv jalg liigutust sooritavale jalale kas juurde või ristitakse sellega.

Galoppsamm. Täidetakse muusika neljandiktaktis $\frac{4}{4}$ ja $\frac{2}{4}$ ja masurka $\frac{3}{4}$ taktis, valsitempos — tervele taktile. Kergemini omandatakse galoppsamm kõrvale. Liikumisega vasakule täidetakse see järgmiselt: lähteasendist, seistes paremal kergelt kõverdatud jalal, vasak kõrval varbail, sooritada hüpe liikumisega vasakule; lennul parem jalg ühendatakse vasakuga ja puudutab kohe maad, kergelt põlvest kõverdudes; sel hetkel kõrvale viidud vasak jalg samuti puudutab maad ja liigutused jätkuvad samas järjekorras. Samuti sooritatakse galoppsamm paremale, ette ja taha.

Jalavahetusamm. Täidetakse masurka saatel $\frac{2}{4}$ taktis. „Ühe“ peale — samm vasaku jalaga ette, parem taga varbail; „ja“ peale — tuua parem vasaku juurde, pöörates varbad väljapoole ja parema jala põia sisemise küljega puudutades vasakut kanda; „kahe“ peale — uuesti vasaku jalaga samm ette, parem taga varbail (samm on lõpetatud). Järgmine samm sooritatakse analoogiliselt, kuid alates parema jalaga.

Samuti sooritatakse jalavahetussamm taha. Jalavahetussammud kõrvale täidetakse paigal: sooritanud samm vasakule, õpilane liigub vasakule; sooritades samm paremale — liigub paremale ja saabub samale kohale tagasi, kust liikumist alustati.

Polkasamm. Täidetakse muusikaga $\frac{2}{4}$ taktis — polka. Polkasamm koosneb hüppest ühel jalal teise jala

tõstmisega ette ja jalavahetussammust, mis algab tollelt jalalt, mis hüppemomendil oli tõstetud ette. Polkasamm täidetakse ette ja taha.

Venetantsu jalavahetussamm. Täidetakse venetantsu muusika $\frac{2}{4}$ taktis. „Uhe“ peale — samm vasakuga ette, „ja“ peale — tuua parem vasaku juurde; „kahe“ peale uuesti vasakuga samm ette, asetades kergelt kõverdatud jala tervelt tallale, kohe viia ette parem jalg, seda põlvest kergelt kõverdades ja etteliigutuse lõpul sirutades (parema jala varbad asuvad liigutuste lõpul maast 20—30 sm kõrgusel). Samm vasaku jalaga on lõpetatud. Samuti täidetakse järgmine samm parema jalaga. Venetantsu jalavahe-tussamm sooritatakse ette ja taha.

Liuglevsamm. Täidetakse venetantsu muusika $\frac{2}{4}$ taktis. „Uhe“ peale — viia jalg ette või kõrvale (varbaile); „kahe“ peale — tuua etteviidud jalg tagasi.

„Nöörikesse“ samm. Täidetakse venetantsu muusika $\frac{2}{4}$ takti saatel. „Uhe“ peale — viia parem jalg kõrvale varbaile; „kahe“ peale — laskuda tervele tallale ja, kergelt kükkides, viia vasak jalg varbaile parema taha. Samuti sooritatakse „nöörikesse“ samm vasakule.

Liikumine päkalt kontsale. Täidetakse venetantsu muusika $\frac{2}{4}$ taktis. „Uhe“ peale — pöörates kere vasakule ja vaadates üle parema õla, viia parem jalg kõrvale varbaile; „kahe“ peale — tõustes vasaku jala päkal ja uuesti laskudes tervele tallale, pöörata kere paremale ja asetada parem jalg kontsale. Samuti sooritatakse liigutused vasaku jalaga.

„Kükitamine“. „Uhe“ peale — kükkimine; „kahe“ peale — hüpe, sirutades vasaku jala kõrvale ja asetades selle kontsale. Sama, kuid hüpe parema jala sirutamise-ga. Sama, kuid jalg asetatakse ette kontsale. Teisend: „ühe“ peale — kükkimine; „kahe“ peale — hüpe harki maad puudutades kontsadega.

Vajalikeks raamatuiks kehalise kasvatuse õpetajaile on

A. JALGMA

„KEHAKULTUUR KOOLIS“

I. V. JUHHIN

„ÕPPE-EELNE VIRGUTUS-
VÕIMLEMINE KOOLIS“

**PLANEERIMISE JA
A. KEHALISE KASVATUSE**

Õppeaasta veerandid ja kuud	Õppetöö	Õppe-eelne võimlemine	Klassi		
			klassides		
1	2	3	4		
1 September Oktoober	16 tundi: kergejõustik, võimlemine ja mängud (Vaata õppe- plaani).	a) õpilaste hulgast õppe-eelse võimlemise abiliste eraldamine (kuni 5. sept.). b) Abiliste instrueerimine (iganädalane). c) Klassijuhatajatega õppe-eelse võimlemise organiseerimise küsimuste arutamine (kuni 6. sept. ja edaspidi tarviduse järgi). d) Igapäevane õppe-eelne võimlemine (alates 8. septembrist).	a) Klasside kehakultuuri organisaatorite valimine (kuni 10. septembrini). b) Kehakultuuri organisaatorite instrueerimine ja klasside kehakultuuri ning sportliku töö planeerimine 1. veerandiks (kuni 15. septembrini) ja edasi klassides praktilise töö küsimuste iganädalane instrueerimine. c) Klassides valmistamine kooli sügis-spartakiaadiks (5. septembrist kuni 15. oktoobrini).		

Märkused: 1. Selle näidise järgi koostatakse ka järgmiste veerandite
2. Käesoleva plaani lahtrite sisu muutub seoses kohalike
3. Lahter 2 „Õppetöö“ antakse õppetöö aastaplaani näidi-

**ARUANDLUSE VORMID
AASTASE TÖÖPLAANI NÄIDIS**

väline töö		Arstlik kontroll	Majandustöö
kollektiivis	massilised üritused		
5	6		8
a) Kollektiivi nõukogu ümbervallimine (kuni 15. septembrini). b) Sektsioonide töö uuendamine: kergejõustik, korv- ja võrkpall (alates 10. sept.), võimlemine (alates 15. oktoobrist). c) Valmistumine linna sügiskrossist osavõtuks (september). d) Õpilaste aktiiviga kooli spartakiaadiks kohtunike ettevalmistamiseks kohtunike seminari korraldamine (kuni 15. septembrini). e) Oktoobrirevolutsiooni aastapäeva auks sportlik võimlemis-etteaste valmistamine (alates 15. okt.).	a) Kooli sügis-spartakiaad, lülitades kavasse võistlused kergejõustikus, kurimängus ja vee-laptaus (15. sept. kuni 15. oktoobrini). b) Osavõtt linna sügiskrossist. c) Kooli spartakiaadil OVK normide sooritamine jooksus, hüpetes ja heidetes. d) Õppekinofilmide demonstreerimine kergejõustiku alal (okt.).	a) Nõrga tervisega õpilaste ja võistlustest osavõtjate arstlik kontroll kuni 1. okt.) b) Ülejäänud õpilaste järelevaatatus (kuni 1. novembrini). c) Arstiga õpilaste järelevaatuse tulemuste arutamine. d) Koos arstiga õpilaste tervisliku seisundi ja kehalise arengu aruande valmistamine õppenõukogu jaoks (kuni 6. nov.).	a) Pühapäevik spordiväljaku korrastamiseks (kuni 1. sept.). b) Spordivarustise ostmine ja remont, suuskade tõrvamine (kuni 1. nov.). c) Kooli kinistamine suusabaasi juurde (kuni 1. nov.).

plaan kuni õppeaasta lõpuni tingimustega.
ses lk. 76.

B. AASTASE ÕPPEPLAANI NÄIDIS

(tundide harjutusvara jaotus)

V klass (poeglapsed)

Õppeaasta veerandid	Õppetundide arv	Õppekava harjutusvara skemaatiline jaotus (tunni ettevalmistavas ja põhiosas)	Kontrollharjutused
I	16	<p>1. Võimlemine.</p> <p>a) Ettevalmistavad vabaharjutused; hüplemine hübitsaga; b) topispallide viskamine ja püüdmine; c) üleronimine.</p> <p>2. Kergejõustik.</p> <p>a) Kiirjooks, tehnika õppimine, peamiselt mängu meetodiga; b) kestusjooks kuni 300 m; c) jooks takistuste ületamisega; d) granaadivise ja kuulitõuge; e) kõrgus- ja kaugushüpe hooga.</p> <p>3. Mängud.</p> <p>a) Mängud-teatejooksud jooksuga ja takistuste ületamisega; b) lihtsamad jooksurühmamängud; c) keerukad rühmamängud jooksuga ja palli söötmisega; d) rühmamängud palliga.</p>	<p>1. 300 m jooks. 2. Granaadi kaugusviske. 3. Kõrgushüpe hooga.</p>
II	14	<p>1. Võimlemine.</p> <p>a) Ettevalmistavad vabaharjutused; harjutused keppidega, variseinal ja pingil; ülesande tüüpi harjutused väikeste pallide ja keppidega; hüplemine hübitsaga ja hübitsata.</p> <p>b) Tantsude elemendid: juurdetõu-, hüplemis-, galopp-, jalavahetussammud.</p> <p>c) Akrobaatika elemendid: trelid, tiriseis; d) jooks (rühi arendamine jooksul); e) toenghüpped; f) väikese palli pildumine markki; g)</p>	<p>1. Ronimine. 2. Tasakaal. 3. Toenghüpe.</p>

Õppeaasta veerandid	Õpetundide arv	Õppekava harjutusvara skemaatiline jaotus (tunni ettevalmistavas ja põhiosas)	Kontrollharjutused
		<p>ronimine kaldredelil, pingil, nõõril puust astmetega, köiel; hoovõtmine köiel ja riistadele hüppamine; h) tasakaal.</p> <p>2. Mängud.</p> <p>Mängud heitlemisega, mängud palli viskamise ja püüdmisega ja märki pildumisega.</p>	
III	16	<p style="text-align: center;">Mängud</p> <p>1. Süüsatamine. Õppekava harjutusvara täielikult.</p> <p>2. Võimlemine. Ettevalmistavad harjutused: a) ülesande tüüpi vabaharjutused ja vahenditega harjutused; b) tantude elemendid; õpitu kordamine kombinatsioones; c) sügavus-, kõrgus-kaugus- ja toenghüpped; d) üleronimine ja harjutused kiikval köiel; e) heitlemised. Tõstmine ja kandmine.</p> <p>3. Mängud.</p> <p>Teatejooksud jooksuga ja takistuste ületamisega, kurikate ümberasetamisega, palli viskamise ja püüdmisega.</p>	Suusatamine 1 km
IV	6	<p>1. Võimlemine ja mängud.</p> <p>II veerandis õpitu kordamine; topispallide söötmine; kõrgus-kaugushüpe; ettevalmistavad rühmämängud korvpalliks.</p> <p>2. Kergejõustik ja mängud:</p> <p>a) Kiirjooks, kaugushüpe hooaga, kuulitõuge; mängud topispallidega, jooksuga ja pildumisega.</p>	<p>1. 50 m jooks.</p> <p>2. Kaugushüpe hooaga.</p>

C. NAITLIK ÕPPEPLAAN
1947/48. ÕPPEAASTA 1. VEERANDIKS
(tundide harjutusvara jaotus)

V klass (poeglapsed)

Tundide arv — 16.

Tundide arv alade järgi:

võimlemine ja kergejõustik — 11 tundi
mängud 5 "

Kontrollharjutused: 1. 300 m jooks.
2. Granaadivise.

Tundide järjekorra numbrid	Tundide raudvaraline sisu		Tundide teostamise ajad ja märkused
	Ettevalmistav osa	Põhiosa	
1	Lihtliigutuste ühendid ja ülesande tüüpi vabaharjutused.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 60 m kiirenduvjooks („jalgradadel“). 2. Püststandardid ülesandega visatud pallile järele jõuda. 3. Granaadivise hoota hüppeauku ja kaugusse. 4. Mäng „Pallide võistlus“. 5. Kõnd vaheldumisi jooksuga 500 m. 	3. IX 1947. Mäng „Pallide võistlus“ on tundidest välja jäetud ajapuudusel.
2	Ülesande tüüpi harjutused väikeste pallidega.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mäng „Snaiperid“. 2. Kaugushüpe lühihoo võtuga. 3. Mäng „Püüdmine marssimisel“. 4. Kestusjooks 2 min. 	6. IX 1947. Harjutusvara läbi võetud täielikult.

Märkus: Samuti jaotatakse tundideks õppekava ülejäänud harjutusvara, mis ette nähtud läbivõtmiseks 1. veerandil. Tundide sissejuhatajate ja lõpposa kirjutatakse otsestelt tundide konspektides. Õppekava harjutusvara teostamise ajad ja märkused kirjutatakse pärast vastavat tundi.

D. TUNNIKONSPEKTI VORM

"....." klass.

Tunni teostamise number ja aeg, inventar.	Tunni kestus ja osade sisu.	Märkused tunni kohta
Nr. min. Sissejuhatav osa.	
"....." 19... a. min. Ettevalmistav osa	
Inventar: min. Peaos.	
..... min. Lõpposa.	
.....		
.....		

Märkused:

1. Õppetunnid jaotatakse tervikuna veerandile, kui tunnid ehitatakse üles peamiselt ühe ettevalmistusliigi harjutusvarale (vt. 1. veerand, kus põhialaks on kergejõustik ja 2. veerand — võimlemine); kui veerandis kavatakse teostada tunde mitmesugustel ettevalmistusaladel, mis on kompleksis ühendamata, siis tunnid planeeritakse lahus (vt. 3. ja 4. veerand).

2. 4. veerandiks koostatakse kontrollharjutused ja õppekava harjutusvara arvestusega, et kehalised harjutused ei väsitaks õpilasi vaimselt ega esitaks suuri nõudmisi kehalisele vastupidavusele.

A. KONTROLLHARJUTUSTE TABEL

V—VII

Nr.	Harjutusalad	V klass.	
		harjutused	normid
1	Jooks	50 m 300 m	13—10 sek. 1 min. 25 sek. 1 min. 15 sek.
2	Kergejõustik	Kõrgushüpe hooga. Kaugushüpe hooga.	80 sm—1 m 2 m 50 sm—3 m
3	Heited	Granaadivise (raskus 250 g) kauguse.	20—25 m
4	Ronimine ja käte- köverdamine	Ronimine kaldselt asetatud võimlemispingil kätehoidega pingiservadest ja jalgade toenguga (pingi pikkus 4 m).	Pingi kallak 40°—60°.
5	Tasakaal	Kõndida kolmel „klotsil“ asetades tagumise järjest ette — 10 m.	30—20 sek.
6	Toeng- hüpped ¹	Hobune, kast või kits risti (kõrgus 1 m); 80 sm kaugusele riistast matile joonestatakse 50 sm diameetriga ring. Hoojooksult hüpata toengkägarasse ja maanduda ringikesse.	Ringikesse maanduda kergelt, sirutuda ja püsida paigalt liikumata 1—3 lugemiseni.
7	Suusatamine	Kergel murdmaastikul 1 km.	8—7 min.

Kontrollharjutused toenghüpetes ja tasakaalus on näited. Õpetaja võib

POEGLASTELE

Lisa 3

klass.

VI klass.		VII klass.	
harjutused	normid	harjutused	normid
60 m 500 m	12—10 sek 2 min. 20 sek. 2 min.	60 m 1000 m	11—9 sek. 4 min. 20 sek. 3 min. 50 sek.
Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	90 sm—1 m 5 sm 3 m—3 m 50 sm	Kaugushüpe hooga Kõrgushüpe hooga	1 m 5 sm—1 m 15 sm 3 m 50 sm— 3 m 80 sm
Granaadivise (raskus 250 g) ringmärki: dia- meetriga 3 m 20 m kauguselt (kolm viiset).	1—3 tabamust	Granaadivise (raskus 500 g) kaugusse 10 m laiuses kordioris.	23—28 m
Ronimine püst- köiel, latil jal- gade abiga.	2—3 m	Rippes käte kõverdamine lõuani.	2—4 korda.
Kõnd poomil (kõrgus 1 m), jõudes keskele istuda ja tõusta käte abil.	Hinnang täit- mise headuse järgi.	Kõnd palgil (kõrgus 1 m), jõudes keskele istuda; hoitakse ühe käega palgist, kummarduda ja tõstes maast granaadi, tõusta püsti ja kõndida lõpuni.	Hinnatakse täit- mise headuse järgi.
Kits piiki (kõrgus 110 sm), harkhüpe, pärast kätega äratõuget riistalt käteplaks.	Maanduda 60—100 sm kaugusele riistast.	Hobune või kast risti (kõrgus 120 sm); riistal on to- da; täita ühe ja pispalli; külghüpe, viies jalad üle palli.	Jalgadega palli mitte puudutada; külgmõlema külje poolt.
Kergel murdmaastikul 2 m.	16—12 min.	Keskmisel murdmaastikul 3 km	24—22 min.

määrata õppekava harjutusvarast ka teisi kontrollharjutusi.

B. KONTROLLHARJUTUSTE TABEL
V—VII

Nr. Nr.	Harjutasalad.	V klass	
		harjutused	normid
1.	Jooks	50 m	14—11 sek.
2.	Kergejõustik: hüpped.	Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	70—80 sm 2 m 20 sm— 2 m 50 sm
3.	Heited	Granaadivise (raskus 250 g) kaugusse,	14—18 m
4.	Ronimine	Ronimine kaldselt asetatud võimlemispingil kätehaaretega pingiservadest ja jalgade toenguga.	Pingi kallak 35°—50°
5.	Tasakaal	Kõndida üksteisest 60 sm kaugusele asetatud klot-sidel, igal sammul, seis-tes ühel jalal, visata pall üles ja püüda.	Ületada 6—10 klotsi maha astumata
6.	Suusatamine	Kergel murdmaastikul 1 km.	12—10 min.

Märkus: Kontrollharjutused nii tütarlastele kui ka poeg kestusjooks, kõrgushüpe hooga ja granaadivise; 2. veerand — roni jooks ja kaugushüpe hooga.

TÜTARLASTELE.
klass.

VI klass		VII klass	
harjutused	normid	harjutused	normid
60 m 300 m	13—11 sek. 1 min. 5 sek. 1 min. 15 sek.	60 m 500 m	12—10 sek. 2 min. 30 sek. 2 min. 10 sek.
Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	80—90 sm 2 m 50 sm— 2 m 80 sm	Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	90 sm — 1 m 2 m 80 sm — 3 m
Granaadivise (ras- kus 250 g) märki 3 m diameetriga ringi 14 m kaugu- sest (3 viset).	1—3 tabamust	Granaadivise (ras- kus 500 g) kaugus- se, 10 m laiuses koridoris.	14—18 m
Ronimine jalgade abil püstnööri mu- nakujuliste puust astmetega, mis ase- tatud üksteisest 50 sm kaugusse.	2—3 m	Ronimine jalgade abil püstköiel (latil).	2—3 m
Kõnd palgil (kõr- gus 80 sm) hoides käes kahekorra kokkupandud hü- pitsat, jõudes ke- set palki, astuda üle hüpitsa vasaku ja paerma jalaga.	Hinnang täit- mise headuse järgi.	Kõnd palgil (kõr- gus 1 m): jõudes keskele laskuda põikistesse palgile ja tõusta käte abiga	Hinnang täit- mise headuse järgi.
Kergel murdmaas- tikul 2 km.	22—20 min.	Keskmisel murd- maastikul 2 km.	20—18 min.

lastele soovitatakse veerandite kaupa jaotada järgmiselt: 1. veerand — mine, tasakaal, toenghüpe; 3. veerand — suusatamine; 4. veerand — kiir-

ÕPILASTE KEHALISE-KASVATUSE ARSTLIK KONTROLL

1. Kooliõpilaste kehalise kasvatuses arstlik kontroll koosneb:

- a) õpilaste arstlikust läbivaatusest;
- b) kehalise kasvatuses ja spordipaikades ja harjutustingimuste sanitaar-tervishoidlikust järelevalvest;
- c) kehalise kasvatuses õppuste arstlik-pedagoogilisest kontrollist (õppe- ja klassivälises töös).

2. Õpilaste arstlikud läbivaatused toimuvad vastavalt NSVL Tervishoiu Rahvakomissariaadi 21. aprilli 1945. a. käskkirjale nr. 236 ja NSVL Tervishoiu Ministeeriumi 25. oktoobri 1946. a. käskkirjale nr. 680.

3. Õpilaste kehalise kasvatuses arstlikku kontrolli teostab kooli teenindav arst ja selle eesmärgiks on kaasa aidata kooli kehakultuurilise töö ülesannete edukale lahendamisele.

Õpilaste arstlikul läbivaatusel nende tervisliku seisundi, kehalise arengu ja üldise kehalise valmuse hindamise alusel määrab arst, milliste kehakultuuri ja spordi liikidega ja millisel määral (doseeringus) iga õpilane võib tegutseda.

Selle eesmärgiga arst: a) erilise hoolega uurib vereringesüsteemi seisukorda, tehes tarviduse korral funktsionaalse proovi selle funktsionaalse tegevuse määramiseks; b) uurib hingamiselundeid ja närvikava; määrab kehalise arengu seisundi antropomeetriliste meetoditega (pikkuse mõõtmine seisus, raskus ja rinna ümbermõõt sisse- ja väljahingamisel ja pausis).

4. Arstliku läbivaatuse andmete alusel jaotab arst õpilased 3 arstlikku rühma (NSVL Tervishoiu Ministeeriumi käskiri nr. 680, 25. oktoobrist 1946. a.).

„Tugevasse“ tervislikku rühma kuuluvad täiesti terved ja hästi arenenud õpilased. Neil lubatakse piiramatult osa võtta kõigist kooli kehalise kasvatuses õppekavas ettenähtud õppe- ja klassivälisestest õppustest ja võistlustest.

„Põhilisse“ tervislikku rühma kuuluvad praktiliselt terved õpilased, kel on väikesed kõrvalekaldumised tervislikus seisundis ja kehalises arengus, mis ei sega

õppetööd ega ole vastunäidustajaks kehakultuuri tööst osavõtule. Selle rühma õpilastel on lubatud samuti sooritada OVTK (14—15 a.) ja VTK I astme (16 a. ja vanemad) norme ja osa võtta hooajal (sesoonis) ühe spordiliigi võistlustest vastava ettevalmistuse alusel.

„Nõrka“ tervislikku rühma kuuluvad õpilased, kel on nii ajutise kui ka püsiva iseloomuga tunduvald kõrvalekaldumisi kehalises arengus ja tervislikus seisundis, mis ei sega harilikku õppetööd, kuid on vastunäidustajaks tugevale kehalisele koormusele. Need õpilased võtavad osa käesoleva õppekava järgi antavaist kehaliste harjutuste tundidest, kuid nõuavad nende individuaalsete iseärasuste arvestamist.

See on niinimetatud nõrk tervislik rühm „A“. Siia rühma kuuluvail on enamikul juhtudel väike kehakaal, vereringesüsteemi ja närvikava kõrgendatud ärritatavus ja nad vajavad suurt pinget nõudvate harjutuste piiramist.

Õppekava materjali läbivõtmisel selle rühmaga peab õpetaja õpilastelt nõudma liigutuste tehnika tundmist, kuid ei või sundida neid täitma kvantitatiivseid norme. Igale erijuhtumile tuleb ligineda rangelt individuaalselt.

5. Nõrka arstlikku rühma gruppi „B“ kuuluvad õpilased, kel on: a) siseelundite orgaanilisi haigestumisi talitluse puudulikkuse püsivate nähtudega; b) luustiku-lihastiku süsteemi defekte ja haigestumisi; c) tunduv väheveresus (hemoglobiini alla 50%), samuti kes on läbi põdenud teravaid nakkushaigusi või kel on ägedakujulised põhilised haigestumised. Selle rühma õpilased ajutiselt, kuni tervisliku seisundi paranemiseni, vabastatakse täielikult kehaliste harjutuste tundidest koolis.

6. Kooliarst ja õpetaja peavad eriti hoolsalt jälgima kehaliste harjutuste tundide mõju nõrkadele õpilastele. Väsimuse esimeste tunnuste ilmumisel on tarvis vähendada koormust või õpilane ajutiselt vabastada kehaliste harjutuste tundidest.

7. Õpilaste õige kehalise kasvatus tagamiseks, eesmärgiga vältida spordivigastusi, mis võivad kehaliste harjutuste ja sportimise puhul juhtuda, on tarvis teostada regulaarset sanitaar-tervishoidlikku järelevalvet harjutuspai-kade ja kehaliste harjutuste ja spordi harjutustingimuste

üle ja teha sanitaar-kasvatustööd kehalise kasvatuses küsimustes.

8. Sanitaar-tervishoidlikku järelevalvet harjutuspaikade ja kehaliste harjutuste ning spordi harjutustingimuste üle teostab kooli teenindav arst koos administratsiooniga, kooli õpetajatega ja õpilaste aktiivi kaasatõmbamisega. Jooksva sanitaar-tervishoidliku järelevalve teostamisel märgitakse puudused ja tagatakse Riikliku Sanitaarinspektsiooni poolt kinnitatud eeskirjade ja nõuete täitmine harjutuspaikade sisustamise, varustamise ja korrashoidmise suhtes.

On tarvis, et kooli võimla või muu ruum, kus antakse kehaliste harjutuste tunde, oleks sileda puupõranda (teravate äärteta), siledate seinte ja vastava sisustisega. Ruumi tuleb puhastada niiskel viisil, hästi tuulutada, kütta (õhu temperatuur 12—14° C) ja peab olema küllaldase valgustusega. Samuti tuleb täita eeskirju ja nõudeid väljakute ja spordivarustuse ehitamise ja sisustamise alal.

Harjutustel väljas tuleb arvestada meteoroloogilisi tingimusi (kliima ja hooaeg). Suusatamine on lubatud noortele NSV Liidu Euroopa keskosas õhutemperatuuri juures (tuuleta) 15—18° C ja tugeva tuulega —10° C. Põhjatsoonides ja Siberis alandatakse normid 5° võrra, lõunatsioonides kõrgendatakse 5—7° võrra.

9. Sanitaar-haridusliku töö teostamisel peab kooliarst õpilastele loenguid ja vestlusi kehaliste harjutuste ja spordi tervishoiust, organiseerib tervishoidlikke nurki ja väljapanekuid, laialt tarvitades arstliku kontrolli andmeid.

10. Arsti ja õpetajate kontrolli alla kuuluvad ka abinõud õpilase kehalise kasvatuses alal õppepäeva kestel, muuseas:

a) õppe-eelne võimlemine (kehaliste harjutuste valiku, samuti nende teostamise seisukohalt tervishoidlikes tingimustes);

b) õpilaste karastamine: harjutustel peamiselt väljas; sagedane ja küllaldane ruumide tuulutamine (klassid, võimlad, koridorid jt.), vahetundide veetmine õues; harjutused kerges spordiriietuses; harjutused võimlas avatud akendega; pärast kehalisi harjutusi pesemine ehk hõõrumine jne.

11. Õpilaste üldise läbivaatuse kõrval tuleb arstil ja õpetajal korraldada vaatlusi harjutuste endi kestel, eriti õpilaste juures, kel on ühed või teised kõrvalekaldumised ter-

vislikus seisundis. Lubatud koormuste paremaks määramiseks ja õpilaste tervisliku seisundi täielikumaks tundmiseks on soovitatav kehalise ettevalmistuse õpetaja osavõtt ja abi arstlikest läbivaatustest.

12. Tunni külastamisel ei pea arst andma mitte ainult sanitaar-tervishoidliku, vaid ka harjutuste metoodilis-pedagoogilise hinnangu, milleks õpetaja tutvustab arsti tundide plaaniga ja nende sihiga. Tunni efektiivsuse kontrolliks soovitatakse teostada tunni osade kronometraaži ja märkida plaanistatud tunni täitmine või mittetäitmine.

Tunni ülesehitamisel ja selle kontrollil arsti poolt on tarvis arvestada järgmist:

a) kas tunni plaan vastab vastava klassi õppekava nõuetele; b) kas vastab antud materjal ja harjutuste (mängude) doseerimine antud härjutajate vanusele ja jõule; c) kas on arvestatud erirühmadesse liigifatud õpilaste iseärasusi; d) kas tunni distsipliin on küllaldane; e) kas harjutused on küllalt emotsionaalsed; f) kas õpetaja jälgib laste rühti ja hingamist; g) kas teostub õieti võimlemisriistade kasutamine ja õpilaste julgustamine, s. o. kas on ettenägelikult tarvitusele võetud õnnetuste vältimiseks abinõud riistvõimlemisel; h) kas õpetaja on õpilastele eeskujuks (käsklus, seletuse täpsus, välisilme jm.).

13. Vaatlusele kuuluvad samuti tunnis õpilaste üldine käitumine, nende väljanägemine ja seisund kehaliste harjutuste täitmisel ja pärast seda. Nende vaatluste põhiliseks sihiks on küsimuse selgitamine, kui kiiresti ilmuvad väsimuse tunnused ja kui kiiresti need pärast koormust kaovad.

Vaatlusel tuleb arvestada naha värvust (s. o. selle punetuse või kahvatuse astet), higistamise algust õpilastel, hingamise muutust, liigutuste iseloomu muutust (koordinatsiooni nõrgenemist ja liigutuste täitmise täpsust) ja õpilase enesetunnet.

14. Arstlik-pedagoogiliste uurimiste ja vaatluste andmed võetakse kokku (koos arsti ja õpetajaga), esitatakse kooli õppenõukogule ja tarviduse korral teatatakse vanematele, haridus- ja tervishoiu-osakondadele ja kohalikule kehakultuuri- ja spordikomiteele.

ÕPPE-SPORTLIKU INVENTARI TABEL

Jrk. nr.	Esemete nimetus	Koolidele, kus on		
		kuni 7 kl.	kuni 14 kl.	kuni 21 kl. ja enam
Suusatamise inventar				
1.	Suusad sidemete ja keppidega (nendest 50% laste suuski)	60	80	100
2.	Tõrv suuskade tõrvamiseks ja suusamääre . . .	tarviduse järgi		
Võimlemise inventar				
a) Esimeses järjekorras				
1.	Võimlemispinke	2	4	6
2.	Varbsein (rootsi redelid)	8	8	12
3.	Palk tasakaaluks ja toenghüppeiks	1	1	1
4.	Poom, transporteeritav kaksikpoom	1	1	1
5.	Puust klotsid mõõtudega 18×6×6 sm	20	20	20
6.	Võimlemiskast lahutatav	1	1	1
7.	Hüppepostid (paari)	1	2	2
8.	Hoolauad hüpeteks	2	4	6
9.	Võimlemismatid	2	4	6
10.	Puust redel, asetatav kaldselt, püsti ja rõhtsalt	1	1	1
11.	Võimlemiskang	1	1	1
12.	Ronimislatic	—	2	2
13.	Ronimiskõied	2	2	2
14.	Peenikesed kõied, puust kerataoliste astme- tega	2	2	2
15.	Nöörredelid puust astmetega	2	2	2
16.	Hüppenõõrid	2	2	2
17.	Hüpitsad (hüplemisnõõr 2—2,5 m)	40	40	40
18.	Hoonõõrid (5—6 m)	4	6	6
19.	Võimlemiskepid	40	40	40
20.	Väikesed pallid	40	40	40
21.	Topispallid (raskusega 1, 2 ja 3 kg)	20	30	40
22.	Märklauad, märki viseteks	4	4	4
23.	Rõngad (läbimõõduga 1 m)	10	20	30
24.	Lipukesed	10	10	10
b) Teises järjekorras				
25.	Rööbaspuud	1	1	1
26.	Sangadega hobune	1	1	1
27.	Kits	1	1	1
28.	Rõngad (paare)	1	1	1
29.	Vedamiskõis	1	1	1

Jrk. nr.	Esemete nimetus	Koolidele, kus on		
		kuni 7 kl.	kuni 14 kl.	kuni 21 kl. ja enam
Kergejõustiku inventar				
a) Esimeses järjekorras				
30.	Granaadid — maketid (250 ja 500 g)	40	40	40
31.	Kuulid (4 kg)	2	4	4
32.	Heitepallid (1 ja 1,5 kg)	2	4	6
33.	Tõkked (kergejõustiku tõkked kõrgus 76,2 sm)	6	12	12
b) Teises järjekorras				
34.	Kettad (1 ja 1,5 kg)	2	2	4
35.	Odad, otstega (600 g)	4	8	10
36.	Möödulindid	1	1	2
37.	Stopper	—	—	1
38.	Ruuporid	1	1	1
Inventar mängudeks				
Esimeses järjekorras				
39.	Võrkpallid	2	3	4
40.	Jalgpallid ja korvpallid	2	2	4
41.	Võrkpalli võrgud	1	2	3
42.	Korvpalli tagalauad rõngastega	2	4	4
43.	Kurnimängu vahendid (komplektid)	2	3	4
44.	Rõngad viskamiseks ja pealeviskamiseks	10	20	30
45.	Käelindid (kahevärvilised)	40	40	40
46.	Pallipump	1	1	1
47.	Viled, kohtunikele	2	2	2

SISUKORD

	Lk.
Organisatsioonilis-metoodilised juhendid	3
Kehalise kasvatuse eesmärk ja ülesanded	3
Poeglaste ja tütarlaste bioloogilised ja psühholoogilised ise- ärasused	4
Kehalise kasvatuse põhilised vahendid	6
Töö viisid	7
Kehalise kasvatuse töö organiseerimine	7
Lahusõppuste korraldamine ühiskoolides	9
Tunni ülesehituse ja teostamise meetodika	12
Iseärasused tunni läbiviimise meetodikas tütarlastega	15
Õppetöö iseärasused tervislikult nõrkade õpilastega	16
Õppetöö planeerimine ja aruandlus	16
 Õppekava	 20

V klass

I. Võimlemine ja kergejõustik	20
II. Mängud	26
III. Suusatamine	27
III-A. Kergejõustik ja mängud (suusatamise asemel lumeta rajoonides)	27

VI klass

I. Võimlemine	28
II. Mängud	34
III. Suusatamine	34
III-A. Kergejõustik ja mängud (suusatamise asemel lumeta rajoonides)	35

VII klass

	Lk.
I. Võimlemine ja kergejõustik	36
II. Mängud	40
III. Suusatamine	41
III-A. Kergejõustik ja mängud (suusatamise asemel lumeta rajoonides)	41
Lisad	42
1. Harjutuste ja mängude näidised	42
2. Planeerimise ja aruandluse vormid	74
3. A. Kontrollharjutuste tabel poeglastele	80
B. Kontrollharjutuste tabel tütarlastele	82
4. Õpilaste kehalise kasvatuse arstlik kontroll	84
5. Õppe-sportliku inventari tabel	88

Kaas: V. Tomassov

Tõlkinud O. Sepp

Vastutav toimetaja: Konstantin Müür

Keeleline toimetaja: Mihkel Tedre

Ladumisele antud 5. II 1948. Trükkimisele antud 18. III 1948. Trükiarv 3200. Paber 56×79, 1/16. Trükipoognaid 5,75. Trükitähti trükipoognas 43 150. Arvutuspoognaid 6,2. MB-02838. Tellimise nr. 181. Trükikoda „Punane Täht“, Tallinn, Pikk 54/58.

На эстонском языке.

Т „Физическое воспитание учащихся V — VII классов семилетних и средних школ“.

Rbl. 2.80