

A-15830

NSV LIIDU RIIGIKAITSE RAHVAKOMISSARIAAT

KEHALISE ETTEVALMISTUSE
ÕPPEKAVAD

KOOLIDE I—IV KLASSI ÕPILASTELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

KÉHÁLÉÉ ÉTÉVÁLMÍRÍSTUSÉ

ÓPPEKÁVÁD

FOOLÉÉ — WÁKÁSI ÓLÁSTÉÉ

ÉÉDÁKÓÓ

KINNITATUD

*Punaarmee vägede Formeerimise ja
Komplekteerimise Peavalitsuse ülem*

*Kindralpolkownik
Smorodinov*

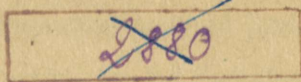
1. juunil 1945.

*Punaarmee vägede Formeerimise
ja Komplekteerimise Peavalitsuse
Sõjanõukogu liige*

*Kindralmajor
Kolesnikov*

KEHALISE ETTEVALMISTUSE
ÕPPEKAVAD

KOOLIDE I—IV KLASSI ÕPILASTELE



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

Sundeksemplar

2



A-15830

I. ÜLDISED JUHISED.

Ettevalmistuse põhiülesanded.

I—IV klassi õpilaste kehalise ettevalmistuse põhiülesanded on:

rajada alus igakülgsel kehalisele arenemisele, kaasa aidata laste tervise tugevdamisele, kehalisele karastumisele ja õige rühi väljatöötamisele;

arendada osavust, täpsust, vastupidavust, liigutuste ja orienteeruvuse väledust, otsustavust, initsiatiivi, oskust teosteda kollektiivis (grupis, võistkonnas);

tagada põhiliste liikumiste ja lihtsaimate riviliste vilumuste omandamist;

kasvatada harjumusi igapäevaseiks kehalisiks harjutusiks, huvi ja armastust mängude, võimlemise ja suusatamise vastu;

arendada sanitaar-tervishoidlikke harjumusi, mis on vajalikud kehaliste harjutuste harrastamisel.

Organisatsioonilised juhised.

1. Kehaline ettevalmistus, kui kooliplaani iseseisev õppeaine, kuulub üldisse kasvatusesüsteemi ja teostatakse käesoleva õppekava järgi kooskõlas juhendite ja käsiraamatutega, mis on lubatud kasutamiseks NSVL-i Riigikaitse Rahvakomissariaadi, Hariduse Rahvakomissariaadi ja RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt.

2. Kehalise ettevalmistuse õige organiseerimise ja teostamise eest vastutavad direktor ja sõjalise ala juhataja (algkoolis — koolijuhataja ja kehalise ettevalmistuse juhataja).

3. Kooli direktor (juhataja) peab looma õpilaste kehalise ettevalmistuse teostamiseks vastavad tingimused ja selleks:

a) eraldama võimlemise ja mängu paigad (väljakud, ruumid) ja varustama neid tabelis ettenähtud vajalikkude õppe-sportlike seadistega (lisa 4);

b) määrama ruumi õppe-sportivarustise hoidmiseks ja kandma hoolt spordiväljaku ja teiste kehalise ettevalmistuse paikade hea sanitaarse seisukorra eest;

c) tagama regulaarset meditsiinilist kontrolli õpilaste kehalise arengu ja tervise üle.

4. Sõjalise ala juhataja (algkoolis kehalise ettevalmistuse juhataja) vastutab isiklikult:

kehalise ettevalmistuse õige plaanistamise, regulaarse teostamise ja õppuste taseme eest;

kooli õppevahendite ja sportivarustise alaloleku, arvestuse ja süstemaatilise täiendamise eest.

5. Sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse juhataja) on kohustatud:

a) hästi tundma õppekavva kuuluvaid kehalisi harjutusi, mänge ja rivi elemente ja oskama neid eeskujulikult organiseerida ning ette näidata;

b) omama küllaldasi pedagoogilisi teadmisi ja meetodilisi vilumusi selleks, et koostada ja läbi viia oma õppetunde ja teostada teisi õpilaste kehalise ettevalmistuse viise (v. punkt 7);

c) olema õpilasele distsiplineerituse, pinetuse, nõudlikkuse, püsivuse ja taktilisuse eeskujuks;

d) teadma ja täitma kehalise ettevalmistuse teostamisel teravhoidlikke nõudeid.

6. Kehalise ettevalmistuse õppetundide teostamist võib peale sõjalise ala juhataja (algkoolis — kehalise ettevalmistuse juhataja) ja õpetajate-spetsialistide panna ka kooli teistele õpetajaile, kes omavad kehakultuurilist ettevalmistust ja vastavat praktilist staaži.

7. Kehalist ettevalmistust teostada:

a) kehalise ettevalmistuse õppetundidena;

b) toimingutena kooli päevakorra järgi — igapäevane 10—15-minutiline õppetööle eelnev võimlemine, kehakultuuriminutid (I klassis), mängud suurtel vahetundidel.

Peale selle sõjalise ala juhataja (algkoolis kehalise ettevalmistuse õpetaja) peab korraldama klassivälisest spordi-massitööd.

8. Õpilaste — poeglase ja tütarlaste kehalist ettevalmistust teostada ühtse õppekava järgi.

9. Kehalist ettevalmistust plaanistada, arvestades järgmisi nõudeid:

a) kehalise ettevalmistuse õppetunnid jaotada ühtlaselt kogu õppeaastale;

b) õppekava aineistik läbi võtta täielikult ja õpitavate harjutuste ning mängude täitmiskulust tõsta järk-järgult;

c) arvestada ilmastikulisi tingimusi (võimalust teostada enamikku õppusi värskes õhus, lumeperioodi kasutamist suusatamiseks jne.).

Suusatamis-ettevalmistuseks määrata tunnikavas õppepäeva viimased tunnid.

10. Õpilaste edukuse arvestust kehalises ettevalmistuses toimetada ühiseil aluseil teiste õppeainetega, nagu see ette nähtud lisas 2 ja 3.

11. Et reguleerida õigesti kehalist koormatust kehalise ettevalmistuse õppetundides, tuleb kõik õpilased meditsiiniliselt läbi vaadata ja jaotada nad gruppidesse tervisliku seisundi ning kehalise arengu järgi (lisa 1).

Õppeaja arvutus.

Järje nr. nr.	Kehalise ettevalmistuse alad	Tundide arv aastas				Üldse 4 aastat kokku
		I klass	II klass	III klass	IV klass	
1	Võimlemine	13	15	33	33	94
2	Mängud	20	18	21	21	80
3	Suusatamis-ettevalmistus	—	—	12	12	24
	Kokku:	33	33	66	66	198

Märkus: Kui ei ole võimalik teostada suusatamis-ettevalmistust, siis selleks määratud tunnid kasutatakse mängudeks ja võimlemiseks.

Metoodilised juhised.

1. Kehalise ettevalmistuse õppetundide teostamise üldnõuded on järgmised:

a) kehalise ettevalmistuse õppetunnid teostada eeskätt väljakul või maastikul;

b) õppetunnid koostada ja teostada tüüpikava järgi (vt. metoodiliste juhiste punkt 5);

c) füsioloogiline koormatus õppetundides peab vastama õpilaste eale ja ettevalmistumusele, samuti tunni teostamise tingimustele (ilmastik, aeg, õppetunni järjestus tunnikavas jms.);

d) õppetunnid teostada erksas, elavas tempos, vältides aga õpilaste liigset väsitust ja ärritust (eriti, kui järgnevad teised tunnid);

e) õppetunni eduka teostamise aluseks on õpetaja isiklik näidis; kõik vajalikud seletused ja ülesanded peavad olema lühidatud, täpsed ja õpilastele arusaadavad;

f) käsklused rivistuseks ja ümberrivistuseks anda Punaarmee Jalaväe Rivimäärustiku järgi; võimlemise ümberrivistuste, harjutuste ja mängude teostamiseks võib kasutada erilisi käsklusi;

g) õpilasilt nõuda tähelepanu, organiseeritust, distsipliini, õiget rühti, harjutuste, võtete ja mängureeglite täpset täitmist.

2. Valmistudes kehalise ettevalmistuse õppetundide teostamiseks, sõjalise ala juhataja (õpetaja) peab:

a) koostama õppetunni konspekti (valima vastavad tunni ülesanded, harjutused ja mängud);

b) kontrollima harjutuspaikade valmidust, vajaliku seadistuse ja inventari olemasolu ning seisukorda (õppe- ja sanitaartervishoidlike nõuete seisukohalt);

c) õigeaegselt teadustama õpilasile eelseisva õppetunni sisu, et nad võiksid tundi ilmuda vastavas riietuses ja jalatseis (eriti suusatamistundi).

3. Kehalise ettevalmistuse õppustel kasutada laialdaselt mängumeetodit (mitmesuguste kehaliste harjutuste teostamist mängude ja võistluste näol).

Peale õppekavas loetletud mängude on lubatud kasutada ka teisi samatüübilisi mängu soovitatud ja lubatud käsiraamatuist.

4. Suusatamis-ettevalmistusel ja mängude teostamisel maastikul kasutada siirdumist õppustele ja tagasi jalutuskäiguks rivis.

5. Kehalise ettevalmistuse õppetunni tüüpkaava koosneb kolmest osast, mis erinevad oma ülesandelt ja sisult (ainestikult), kuid on allutatud tunni üldisele eesmärgile.

Õppetunni tüüpkaava.

Esimene osa — sissejuhatav osa (10—15 min.).

Ülesanded: Organiseerida klass õppetööks ja ette valmistada harjutuste (mängude) sooritamiseks, mis kuuluvad õppetunni põhiossa.

Sisu: Rivistumine, loendumine, ettekanne (III—IV klassis), õppetunni ülesande ja sisu lühiselgitus; rivilise ettevalmistuse elemendid, kõnd, segaliikumine (kõnd koos jooksuga), ettevalmistavad harjutused — üldarendavad ja erilised harjutused: lülisamba kõverduste vältimiseks ja õige rühi väljatöötamiseks; mängud rivi ja ettevalmistavate harjutuste elementidega, mängud tähelepanu arendamiseks.

Teine osa — põhiosa (25—30 min.).

Ülesanded: Arendada osavust, täpsust, väledust, vastupidavust, otsustavust ja teotsemisioskust kollektiivis; arendada põhilisi liikumisoskusi ja rakenduslikke vilumusi.

Sisu: Kõnd, jooks, hüpped, pugemine, üleronimine, ronimine, tasakaal, pildumine kaugusse ja märki; mängud ülalloetletud harjutuste lülitamisega, samuti mängud tähelepanelikkuse, nägemismälu, silmamõõdu, kuulmise, orienteeruvuse jms. arendamiseks.

Kolmas osa — lõpposa (5—10 min.).

Ülesanded: Viia õpilased suhteliselt rahulikku seisundis; organiseerida klass järgnevaiks õpinguiks; võtta kokku õppetunni tulemused.

Sisu: Kõnd mitmesuguses tempos, rahustavad võimlemis-harjutused; õpetaja lühimärkmed läbivõetud õppetunni kohta ja ülesanded järgnevaiks tunniks; õpilaste organiseeritud lahkumine tunnist.

Suusatamise õppetunni iseärasusi (III—IV klass).

1. osa: Suuskade väljastamine, suuskade sobitlemine, rivistumine suuskadega, siirdumine harjutuspaigale, asetumine suuskadele.

2. osa: Suusatamistehnika õppimine; lihtsad mängud suuskadel.

3. osa: Saabumine suusabaasi, suuskade tagastamine, ülesanded järgnevaiks õppusiks.

6. Õppusil vabas õhus külmal aastaajal on kehalise ettevalmistuse juhataja (õpetaja) kohustatud tarvitusele võtma abinõud külmumiste ja külmetuste vältimiseks.

7. Igapäevane õppetööle eelnev võimlemine teostada eeskätt vabas õhus. Õppetööle eelneva võimlemise sisu moodustavad: rivi elemendid, ettevalmistavad harjutused, kõnd, jooks, hüpped, lihtsad mängud.

Õppetööle eelneva võimlemise sihiks on: kehaline arendamine, tervise tugevdamine, õpilaste organismi karastamine ja kaasaaitamine õppepäeva organiseeritud algusele.

8. Võimlemist teostada igas vahetuses iga klassiga eraldi (või liites I ja II, III ja IV klass), mitmekesiselt ja huvitavalt.

Õppetööle eelneva võimlemise teostamiseks kehalise ettevalmistuse juhataja valmistab ette endale abilisi — grupijuhte õpetajate ja vanemate klasside õpilaste hulgast (mittetäielikus ja täielikus keskkoolis).

Klassijuhatajad või õpetajad, kes annavad esimesi õppetunde, viibivad võimlemise juures ja jälgivad oma klassi distsipliini, korda ja võimlemise teostamist.

9. Klassiväline töö kehalise ettevalmistuse alal peab harrama õpilasi laialdaselt, teostuma regulaarselt ja kuuluma kooli massilise klassivälise kasvatustöö üldplaani.

Kehakultuuriringi, harjutuste, mängude ja võistluste juhtimiseks peale kooli õpetajaskonna tõmmata kaasa aktiviste — kehakultuurlasi vanemate klasside õpilaste hulgast (mittetäielikes ja täielikes keskkoolides), samuti spordiseltside instruktoreid.

10. Kaks korda aastas — talvisel vaheajal ja õppeaasta lõpul igas koolis organiseeritakse õpilaste kehakultuuripidustused.

II. Õppekavad.

I klass.

Eesmärk: Kasvatada osavust, liigutuste ja orienteeruvuse väledust, täpsust; õpetada teotsema väikeses kollektiivis (paaris, grupis).

Arendada põhilisi lihasrühmi, mis tagavad õige rühi, ja kaasa aidata algvilumuste arendamisele jooksus, hüpetes ja visetes, teostades harjutusi matkimis- ja mängumeetodil.

Tutvustada rivi elementidega, mis vajalikud kehalise ettevalmistuse õppetundide teostamisel.

Võimlemine — 13 tundi.

Rivi elemendid, kõnd.

Eesmärk: Tutvustada riviliste algvõtetega ja kolonnis ühekaupa.

Sisu: Käskluste täitmine: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Joondu“, „Paigal sammu — marss“, „Sammu — marss“, „Seis“. Rivistumine ringselt, kolonni ühe- ja kahekaupa (kasvu järgi) ja viirgu. Rivistumine kolonni kolme- ja neljakaupa joondumisega kuklasse varem kohale asetatud suunaja (juhtiva õpilase) järgi.

Harvenemine väljasirutatud käte ulatuseni.

Pöörded paremale ja vasakule (hüppega, üleaste sammuga).

Paariks loendumine.

Kiirendus- ja aeglustuskõnd.

Päkk-, hiiliv- ja küürkõnd.

Rütmiline kõnd: plaksutamise, takti lugemise, hüüetega, lauluga, trummiga, muusikaga.

Kõnd peatustega signaali järgi (kuulde-, nägemissignaali).

Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Arendada põhilisi lihasrühmi, mis tagavad õiget rühti.

Sisu:

1. Algliigutused (matkimise näol) õlgadega, kätega, jalgadega ja kerega — seisus, istes ja lamangus; käte tõstmine kõrvale, ette, üles ja nende langetamine, käte viimine taha; käte kõverdamine (puusa, rinnale, õlale, pea peale, kuklasse) ja sirutamine alla, kõrvale, üles ja ette; kätehood ette, üles ja alla, vasakule ja paremale; käteringitamine nool- ja eespinnaliselt.

Kõverdatud ja sirgete jalgade tõstmine (vaheldumisi) ette, kõrvale, nende viimine taha ja langetamine lähteasendisse — seisus, istes ja lamangus.

Kerepainutamine ette, kõrvale, taha ja pöörded — seisus, istes ja lamangus.

Pea kallutamine, tõstmine ja pöörded.

2. Harjutused ülesannete näol: painutuda, sirutuda, istuda, kükkida, lamada, tõusta toetudes ühe ja kahe käega; asendite muutmine (istest kõhuli ja tagasi jne.).

3. Hüplemine mõlemal ja ühel jalal, paigal ja liikudes — üksikult, paaris ja rühmiti; jooksud ja hüplemised hoonõõriga ja lihtsamad hüplemised hüppitsaga.

4. Tantsu sammud ja rahvatantsu algmed.

5. Harjutused kergete topispallidega — lihtsaimad viisid veeretamises, viskamises, söötmises ja püüdmises kahe ja ühe käega.

6. Harjutusi pinkidel: astumine pingile ja pingilt mahaastumine; pingi ületamine sammuga ette, taha, küljети; toenghark-istes pingil jalgade tõstmine pingile vaheldumisi ja korrakahe ja ühe käe toenguga; toeng-istes jalgade viimine üle pingi teisele poole jne.

Jooks.

Eesmärk: Õpetada lühijooksu, põiklemist ja püüdmist.

Sisu:

1. Jooks väljakul (võimlas) joonelt joonele, seinast seinani, esemelt esemeni — signaali järgi.
2. 10—15 m võidujooks paaris ja rühmiti.
3. Jooksumängud.

Hüpped.

Eesmärk: Õppida sügavushüppeid (madalalt kõrguselt vetruva maandumisega ja äratõuget ühe jala hooga kõrgushüppes (otsehüpe).

Sisu:

1. Sügavushüpped 40—50 sm kõrguselt vetruva maandumisega ja kõrgushüpe hooga.
2. Hüpped astega madalale takistusele (pink, palk, känd jne.).
3. Hüpped hooga 25—30 sm kõrgusele takistusele.

Heited.

Eesmärk: Arendada laia hoogliigutust (õla tagant) kummipallide, kergete topispallide ja teiste väikeste esemete viskamises.

Sisu:

Väikeste pallide, käbide jms. pildumine vabavõttega kaugusse ja suurde märki.

Ronimine.

Eesmärk: Tutvustada madalale takistusele pealeronimisega ja madalatest takistustest üleronimisega.

Sisu:

1. Ronimine varbseinale määratud kõrgusele (jalgade kõrgus maast 60—75 sm).

2. Ronimine kaldpingil, laual või palgil 25—30° nurga all.
3. Palgile, langenud puule või kannule ronimine ja nendest üleronimine (kõrgus kuni 70 sm).

Roomamine.

Eesmärk: Õpetada vabavõttega roomamist tasasel pinnal.

Sisu:

Roomamine käpili, matkides sisalikku, kassi jms.

Tasakaal.

Eesmärk: Õpetada liikuma vähendatud tugipinnal madalas kõrguses.

Sisu:

1. Kõnd piki joont täiel tallal ja päkkadel — ette, taha, küljети.

2. Kõnd pingil. Tõusmine lamavale palgile; tõusmine kummulipingile mitmesuguste käte asetustega ja liigutustega.

3. Kõnd 30—40 sm kõrgusele asetatud tasakaalupalgil — ette, taha, küljети.

4. Kõnd pingil mitmesuguste lähteasenditega, käteliigutustega ja käteplaksutamisega.

5. Kõnd samadel riistadel astega üle 15—20 sm laiuse takistuse, mis on riistale märkidega tähistatud.

Mängud — 20 tundi.

Eesmärk: Õpetada lapsi organiseeritult mängima lihtsaid mängu, võistkondadesse jaotamata, eeskätt matkimise iseloomuga mängu.

Kaasa aidata algvilumuste arendamisele jooksus, hüpetes, väikeste pallide söötmises ja püüdmises, takistuste vahelt ja alt pugemises ja heitlemises.

Sisu:

Kõnni-, jooksu- ja hüppemängud.

„Öökullike“. „Meri lainetab“. „Oktoobrilapsed“. „Igal kilgil oma auk“. „Jänes põõsas“. „Tühi koht“. „Kolmik“. „Karu metsas“. „Mis me nägime tänaval“. „Kaks külma“. „Hiirelõks“. „Varblane“. „Jänesed kapsaaias“.

Viske- ja püüdemängud.

„Pall maas“. „Veerepall“. „Jälituspall“. „Pall keskmisele“.

Heitlusmängud.

„Vankri vedamine“. „Kes on tugevam“. „Lind puuris“ jne.

II klass.

Eesmärk: Arendada I klassis omandatud kehalisi võimeid ja vilumusi.

Võimlemine — 15 tundi.

Rivi elemendid, kõnd.

Eesmärk: Tutvustada joondumisega, ümberpöördega, suunamuutmiseega käänkäigul.

Õpetada rivistuma ühte viirgu ja kolonni ühe- ja kahekaupa, pöörduma paigal ja kõndima alates vasaku jalaga.

Sisu:

1. I klassis omandatud riviliste algvilumuste täiustamine.
2. Rivistumine ühte viirgu, kolonni ühe- ja kahekaupa (määratud aja jooksul). Pöörded paremale, vasakule ja ümberpööre (päkal ja kontsal). Käskluste „Joonu“, „Valvel“, „Vabalt“, „Sammu — marss“, „Seis“ täitmine.
3. Ümberrivistumine viirust kolonni kahe- ja neljakaupa käänkäiguga paaridena ja nelikutena (pihkseongus jms.).
4. Suunamuutmine käänkäiguga kolonnis ühekaupa.
5. Kõnd kõrge põlvetõstega, kätehoo suurendamisega jms.
6. Kõnd alates vasaku jalaga; peatused kõnnil koos täiendavate tegevustega (istuda, kükkida).
7. Kõnd kolonnis ühe- ja kahekaupa — takti lugemisega, muusika, trummi või lauluga, tantsu sammud.
8. Harvenemine kõrvalsammuga käteulatuseni.

Ettevalmistavad harjutused.

Õppekava eesmärk ja aineestik on samad mis I klassis, kuid õpitud harjutusi järk-järgult keerustatakse (lähteasenditega, tempoga, korduste arvuga) ja lisandatakse uusi samatüübilisi harjutusi.

Jooks.

Eesmärk: Sama mis I klassis, kuid ülesannete keerustamisega.

Sis u :

1. 15—20 m võidujooks paaris ja rühmiti; jooks üksikult, paaris ja rühmiti nagu I klassis, kuid vahemaa suurendamisega ja ülesannete keerustamisega (takistusist ümberjooksmine).

2. Kergete esemete (pallide, lippude jms.) kandmine, nööri, lati jms. alt läbijooksmisega jms. mängude näol.

H ü p p e d.

E e s m ä r k : Täiustada kõigi hüppeviiside juures vetruvat maandumist.

Sis u :

1. I klassis õpitud hüppeviiside kordamine ja täiustamine.
2. 40—45 sm kõrgune hüpe üle nööri otsejooksult.
3. Kõrgushüpped hoojooksult käteplaksuga hüppe ajal.
4. Takistushüpped hooga üle 60—100 sm laiuse takistuse.
5. Sügavushüpped 50—60 sm kõrguselt (pehmele pinnasele).

H e i t e d.

E e s m ä r k : Kinnistada õige hoo ja viske oskus väikeste pallide, kivikeste jne. pildumisel.

Õpetada täpsusviskeid (määratud kaugusse, märki).

Sis u :

Väikeste pallide, käbide, lumipallide jne. pildumine kaugusse ja märki (suuremasse kaugusse ja väiksemasse märki kui I klassis).

R o n i m i n e.

E e s m ä r k : Täiustada oskusi ronimises ja üleronimises üle madalate takistuste.

1. Ronimine varbseinale õpetaja poolt määratud kõrgusele (põrandalt 80—100 sm kõrgusele).

2. Ronimine kaldpingil, palgil (20—30° nurga all) poolküpili.

3. Kuni 1 m kõrgusega palgile, langenud puule või tarale ronimine ja nendest üleronimine.

R o o m a m i n e.

E e s m ä r k : Tutvustada roomamisega takistuste ületamisel (alt ja vahelt pugemisega).

Sisu:

1. Roomamine vabal viisil kurikate (lipukeste) vahel mitmesuguses suunas.
2. Rõngast ja kápili asetsevate kaasõpilaste alt läbipugemine.
3. Takistuse — pingi, laua, kitse jne. — alla ronimine.
4. Roomamine väljakul (vabal viisil) kuni 10—15 m.

Tasakaal.

Eesmärk: Õpetada liikumist vähendatud tugipinnal.

Sisu:

1. Ettevalmistavad harjutused lamaval palgil, laual ja kummulipingil; seisud, pöörded, käteliigutused, kükid jne.
2. Kõnd kuni 50 sm kõrgusel pingil, laual — ette ja küljeti. Väikesist takistusist üleastumine (15—20 sm).

Mängud — 18 tundi.

Eesmärk: Õpetada organiseeritult mängima lihtsate reeglitega mängu, juhiga ja väikestes gruppides — kõnni, jooksu, hüpete, väikeste takistuste ületamise (alt- ja vaheltpugemisega, üleronimisega ja toenghüppega), kui ka tasakaalu, heitmise, püüdmise ja heitlemise elementidega.

Arendada tähelepanelikkust, nägemis- ja kuuldemälu, oskust liikuda varjatult.

Sisu:

Kõnni-, jooksu- ja hüppemängud.

„Valged karud“. „Kogred ja haugid“. „Kull“. „Kükakull“.
„Kull jalgade tõstmisega“. „Kes on kiirem“. „Teine ülearune“.
„Öö ja päev“. „Hunt august“. „Hüpped mätastel“. „Reisimine“.

Viske- ja püüdemängud.

„Jahimehed“. „Pall naabrile“.

Heitlusmängud.

„Ringist vedamine“. „Anna kepp“ jt.

Elementaarsed sõjastatud mängud.

„Kuula signaali“. „Öö tunnimees“. „Mis sa näed“ jt.

III klass.

Eesmärk: Jätkata liikuvuse, osavuse, täpsuse ja koordinaatsiooni arendamist.

Välja töötada organiseeritud mängu oskused kollektiivis (grupis, klassis), mis jaotatud võistkondadesse.
Tutvustada suusatamise põhielementidega.

Võimlemine — 33 tundi.

Rivi elemendid, kõnd.

Eesmärk: Õpetada järjest loendumist, riviseisangut, joendumist kolonnis ja viirus, rivistumist kahte viirgu ja kolonni kahekaupa.

Õpetada liikuma taktis; õpetada vaikset ja varjatud kõndi.

Sisu:

1. I ja II klassis läbivõetud rivielementide täiustamine.
2. Joondumine viirus paremale ja vasakule. Rivistumine ja kõnd kolonnis neljakaupa. Suunamuutmise käänkäiguga kolonnis kahe-, kolme- ja neljakaupa.
3. Harvenemine paigal keskelt.
4. Loendumine paariks, kolmeks jne.
5. Suunamuutekõnd signaali järgi; jalavahetuskõnd; kõrge põlvetõstekõnd, päkk-kõnd, hiilivkõnd.

Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Edasi arendada õiget rühti tagavaid põhilisi lihasrühmi, kasvatada teadlikkust ja oskust võtta ja säilitada õiget kehahoiakut (paigal ja liikumisel).

Edasi arendada liikuvust, osavust ja täpsust; sisendada liigutuste täpsust ja koordineerimise harjutuste täitmisel.

Sisu:

1. Elementaarsed liigutused kätega, jalgadega, kerega — seisus, istes, lamangus: I ja II klassis läbivõetud harjutuste teisendid raskemate lähteasenditega ja suurema korduste arvuga.
2. Ülesandeharjutused — keerukamad kui I ja II klassis: istuda, lamada, tõusta käte toenguga ja ilma; keerukamad üleminekud ühest asendist teise (istest laskuda kõhulilamangusse ühe käe toenguga ja tõusta istesse jms.).
3. Hüplemine kahel ja ühel jalal paigal ja liikumisel, käte ja jalgade lisaliigutustega ja pööretega; hüplemised hüpitsaga; harjutused hoonööriga — keerukamad kui II klassis.
4. Harjutused väikeste ja topispallide pildumises, söötmises ja püüdmises paigal ja liikumisel kahe ja ühe käega mitme-

suguseist asendeist; sama paarides ja rühmades lisaliigutuste täitmisega (plaksutamine, kükkimine, pööre jms.).

5. Ülesandeharjutused keppidega: kepi ülesviskamine ja kahe käega püüdmine paigal ja aeglasel liikumisel; kepi tasakaalustamine.

6. Pingiharjutused — keerukamad kui I ja II klassis.

Jooks.

Eesmärk: Viimistleda võidujooksu (paaridena, gruppidena); harjutada segaliikumist lühimaadel.

Sisu:

1. 20—30 m jooks mitmesuguseist lähteasendeist.

2. Siksakjooks — lipukestest (teivastest, kändudest) ümberjooksmisega, jooksuga läbi väravakeste ja lihtsate takistuste ületamisega, väikeste esemete korjamisega jms.

3. Jooks vaheldumisi kõnniga (segaliikumine) kuni 300 m tasasel pinnal ja kergel murdmaastikul (15—20 sammu jooksu, 20—30 sammu kõndi).

Hüpped.

Eesmärk: Välja töötada õige vilumus ühe jalaga äratõukes hüpete sooritamisel.

Sisu:

1. Kõrgushüpe ühe sammu hooga ja väikese hoojooksuga, hüpped käe (pea) ulatamisega rippuva esemeni (pallini, nööri, oksani jms.).

2. Sügavushüpped seisust, kägarast 80 sm kõrguselt (poeglapsed) ja 60 sm kõrguselt (tütarlapsed) — piiratud pindalale.

3. Hüpped takistusele (40—50 sm kõrgusele) hoota ja hooga.

4. „Aknahüpped“.

5. „Mätashüpped“.

6. Kaugushüpe hooga: üksikelementide õppimine hüppeks väikeselt hoojooksult (äratõuge, lend ja maandumine); hoota kaugushüpe.

Heited.

Eesmärk: Täiustada õiget hoovõttu ja viset väikeste pallide pildumisel ühe sammu hooga ja hoojooksult; välja töötada visete täpsus.

Sisu:

1. Väikeste pallide, kivikeste, lumipallide, käbide jms. pil-
dumine kaugusse ja märki, paigalt ja hoojooksult, järk-järgulise
vahemaa suurendamisega ja keerukamate märkide valikuga.
2. Harjutusi rõngaste viskamisel pulga otsa.

Ronimine.

Eesmärk: Tutvustada ronimisega köiel, latil, puu otsa
käte ja jalgade abil.

Sisu:

1. Ronimine varbseinale mitmesuguste viisidega.
2. Sega- ja kätelripped mitmesugustel riistadel.
3. Ronimine kaldpingil või palgil mitmesuguste viisidega
(nurk 25—40°).
4. Kiikumine köiel, ülehüppamine köie abil, ronimine köiel
vabal viisil; ronimine madalaoksaliste puude otsa 2—3 m kõr-
guseni.
5. Ronimine üle palgi, seina, tara jms. kuni 1 m kõrguselt
iseseisvalt ja kuni 1 m 30 sm kõrguselt kaasabiga.

Kandami tõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Tutvustada jõukohaste kandamite kandmise
mitmesuguste viisidega.

Sisu:

1. Poeglastele kuni 6- ja tütarlastele kuni 4-kg-lise kan-
dami tõstmine, edasiandmine ja mahaasetamine.
2. Kuni 3-kg kandami käest-kätte andmine ahelas.
3. Pinkide ja teiste vahendite tõstmine ja kandmine gruppi-
dena.

Heitlemine.

Eesmärk: Anda algvilumused üksteise tõukamises ja ve-
damises paaris ja gruppina.

Sisu:

1. Vedamine, tõukamine ja tõuklemine paaridena, kolmi-
kutena ja gruppina viirus, kolonnis ja ringis mitmesuguste
ülesannete täitmisega, nagu ringist väljatükkimine, ringi ase-
tatud eseme mittepuudutamine, ülejoone vedamine jms.
2. Võrkpalli, topispalli, kepi jms. käest kiskumine (harju-
tuste ja mängude näol).

Roomamine.

Eesmärk: Anda algvilumused roomamises poolküpili ja kinnistada vilumused takistuste vahelt ja alt pugemises.

Sisu:

1. Läbi rõnga pugemine; võimlemisriistade ja 50 sm kõrgusele asetatud hüppelati alt pugemine jne.
2. Roomamine poolküpili.
3. Roomamine kõrvale ja tagasi.

Tasakaal.

Eesmärk: Täiustada vilumust liikuda vähendatud tugi-pinnal.

Sisu:

1. Tõus kummulipingile piki ja risti koos käte, jalgade liigutustega, laskumisega vasak- (parem-) põlvseisu; pöörded seisus kummulipingil.
2. Kõnd palgil (kõrgus 60—80 sm); kõnd küljeti; laskumine toengkägarasse, hark-istesse ja tõusmine.
3. Möödumine paarikesi kohtumisel pingil, langenud puutüvel, tasakaalupalgil.
4. Kõnd pingil (palgil) palli viskamisega ja püüdmisega.

Mängud — 21 tundi.

Eesmärk: Välja töötada organiseeritud mängu oskused mängimises kollektiivis (grupis, klassis) võistkondadena.

Soodustada jooksu, hüpete, heidete, püüdmise, roomamise, takistuste ületamise ja vastupanu arendamist.

Soodustada tähelepanelikkuse, silmamõõdu, varjatud liikumise (roomamise, hüpete), lihtsaimate moondamisviiside, teadete edasiandmise, signaliseerimise ja maastikul orienteerumise vilumuste arendamist.

Sisu:

Kõnni-, jooksu- ja hüppemängud.

„Teatejooks“. „Võitlus lippude pärast“. „Teatejooks numbrite väljakutsumisega“. „Väljakutse“. „Õng“. „Astu õngele“.

Viske- ja püüdemängud.

„Pallide võistlus“. „Snaiperid“. „Elav märk“. „Kindluse kaitsemine“. „Edasi antud, istuda“. „Arbuuside laadimine“. Teatejooksud palli söötmisega ja püüdmisega.

Heitlusmängud.

„Kukesõda“. „Pardisõda“.

Lihtsad sõjastatud mängud.

„Labürint“. „Jäljelt jäljele“. „Ära eksi“. „Arva kuulamise järgi“. „Jälgedel“ jt.

Suusatamis-ettevalmistus — 12 tundi.

Eesmärk: Sisendada huvi ja armastust suusatamise vastu. Õpetada liikuma kõnd- ja libistussammuga keppideta. Tutvustada hariliku liikumise tehnikaga koos keppide vahelduva tööga. Õpetada täitma pöördeid paigal. Tutvustada tõusuga märke ja õige kehahoiuga lamedatel nõlvadel laskumisel.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Sidemed (pehmed). Sidemete kinnitamisviisid suuskadele. Jalatsite sobitlemine suuskadele. Keppide valik ja seadistamine. Jalatsite ja suuskade hooldamine (vestlus nädisega).

2. Rivi elemendid. Suuskade kinnitamine. Rivistumine viirgu ja kolonni kahekaupa. Suuskade kandmine kaenlas.

3. Liikumistehnika. Lehvikpööre paremale, vasakule. Kõnd- ja libistussamm keppideta. Vahelduvtõukeline samm. Otsetõus lamedal nõlvakul. Laskumine lamedal nõlvakul keskmises kägarasendis.

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

IV klass.

Eesmärk: Soodustada laste organismi normaalset areenmist ja kehalist karastumist.

Kinnistada varem omandatud vilumused lihtsaimate rivi- ja võimlemisharjutuste täitmises.

Täiustada jooksu, hüpete ja heidete tehnikat.

Tutvustada suusatamisega ravis ja treenida suusatamist kergel murdmaastikul.

Võimlemine — 33 tundi.

Rivi elemendid, kõnd.

Eesmärk: Kinnistada I—III klassis omandatud rivilised algvilumused.

Tutvustada rivist väljumisega, tagasiminekuuga rivisse ja lama-asendisse asumisega.

Sisu:

1. Eelmistes klassides läbivõetud riviliste võtete viimistlemine; käskluste täitmine: „Paigale“, „Joonda“, „Valvel“, „Parem — pool“, „Vasak — pool“, „Ümber — pöör“, „Sammu — marsš“, „Seis“ (võtte täpse täitmise nõudega).

2. Rivist väljumine ja rivisse tagasimineku.

3. Harvenemine paigal keskelt paremale ja vasakule (1, 2 ja 3 sammu).

4. Ümberrivistumine üheviirulisest rivist kaheviirulisse. Asumine lama-asendisse (paigal ja liikumisel) ja tõusmine.

5. Kõnd kolonnis ühe-, kahe-, kolme- ja neljakaupa takti lugemise, muusika, trummi, laulu saatel (mitmesuguses tempos), tantsu sammud ja rahvatantsu elemendid.

6. Jalavahetuskõnd; kõnd mitmesuguste käteliigutustega; kõnd vaheldumisi hüplemisega.

7. Kõnd tempo muutmisega keskmisel murdmaastikul.

Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk ja õppekava aineestik on samad mis III klassis, kuid harjutusi keerustatakse, lisandatakse ülesandeid, mis nõuavad äkktäitmist, ja suurendatakse nõudlikkust liigutuste täpsusele ja ladususele.

Jooks.

Eesmärk: Täiustada lühijooksu ja segaliikumise vilumusi.

Sisu:

1. 40—60 m jooks (seisust ja põlvseisust küljети ja seljети jooksusuunale).

2. Takistusjooks hüppega ja ronimisega üle madalate takistuste.

3. Jooks vaheldumisi kõnniga (30 sammu jooksu, 30 sammu kõndi) tasasel pinnal ja kergel murdmaastikul kuni 300 m.

Hüpped.

Eesmärk: Täiustada hüpete tehnikat.

Sisu:

1. Kõrgushüpe hooga; kõverdatud jalgadega (hüppe kõrgus 60—70 sm poeglastele ja 50—60 sm tütarlastele); hüpped pea (kää) ulatumisega riputatud pallini.

2. Kaugushüpe hooga üle takistuse kõrgusega kuni 50 sm (poeglapsed) ja 30 sm (tütarlapsed).

3. Hüpped takistusele kõrgusega kuni 50 sm (poeglapsed) ja 40 sm (tütarlapsed).

4. Sügavushüpped kuni 100 sm (poeglapsed) ja 80 sm (tütarlapsed).

5. Hüppamine üle nõöri ühelt poolt teisele vaheldumisi parema ja vasaku jala äratõukega.

Heited.

Eesmärk: Täiustada vilumusi pildumises kaugusse ja märki, kõrgendades nõudeid ja keerustades tingimusi võrreldes III klassiga.

Sisu:

1. Väikeste pallide, väikeste kivide, kábide, lumipallide jms. pildumine kaugusse ja seisvasse või liikuvasse märki (lábimõduga 80—100 sm) 8—10 m kauguselt (poeglastele) ja 6—8 m kauguselt (tütarlastele).

2. Kaigaste (kurnikaigaste) pildumine kaugusse ja märki.

3. Kuni 1 kg raskete topispallide heitmine (tõukamine) ja püüdmine.

4. Rõngaste pildumine kepi otsa (järk-järgulise ülesannete keerustamisega).

Ronimine.

Eesmärk: Õpetada ronima puudel, köitel, lattidel ja üle ronima madalaist takistusist.

Sisu:

1. Ronimine varbseinal kiirusele.

2. Ronimine köiel või latil käte ja jalgade abil (kolmik-taktiga).

3. Ronimine okstega puude otsa kaaslaste abil ja ilma.

4. Ronimine palgile, tarale, kaeviku seinale, järsakule kõrgusega kuni 1 m 25 sm (poeglapsed) ja 1 m 10 sm (tütarlapsed), kaaslaste abil.

Kandami tõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Õpetada võtteid kaaslaste tõstmiseks ja kandmiseks neljakesi, kolmekesi.

Sisu:

1. Kandami tõstmine, edasiandmine ja mahaasetamine kuni 7 kg (poeglastele) ja 5 kg (tütarlastele).

2. Kandami edasiandmine ahelas (kuni 4 kg); eri raskusega ja kujuga (kepid, topispallid jms.) esemete edasiandmine mitmesuguseist asendeist, rütmi ja kiiruse muutmisega.

3. Kaaslase tõstmine ja kandmine neljakesi, kolmekesi kuni 20 m (poeglapsed) ja 15 m (tütarlapsed).

Heitlemine.

Eesmärgid ja aineistik on samad mis III klassis, kuid harjutuste (ülesannete) täitmistingimusi keerustatakse.

Roomamine.

Eesmärk: Õpetada kiiresti ja kindlalt läbi pugema takistuste alt ja vahelt varem-õpitud viisidega.

Sisu:

1. Roomamine poolküpili kuni 25 m (poeglastele) ja kuni 15 m (tütarlastele), läbipugemisega takistuste alt ja takistuste (kurikate, lipukeste jt.) vahelt.

2. Roomamine poolküpili maastikul, läbipugemisega takistuste (pöösaste, puude, tara jt.) alt ja vahelt.

Tasakaal.

Eesmärk: Õpetada liikuma vähendatud tugipinnal pööretega ja üleastumisega väikesist takistusist.

Sisu:

1. Kummulipingil: kükid ja toengud ühel põlvel; kõrge põlvetõstekõnd.

2. Kõnd kummulipingil pööretega ja üleastumisega 20—25 sm kõrgusele asetatud nõõrist.

3. Möödumine kahekesi kohtumisel palgil üle istes asuva kaaslase.

Mängud — 21 tundi.

Eesmärk: Viimistleda organiseeritud mängu oskusi kollektiivis (grupis, klassis) võistkondadena.

Täiustada vilumusi jooksus, hüpetes, heidetes, püüdmises, maastikul orienteerumises, tähelepanelikkuses, silmamõõdus jms.

Treenida omandatud rakenduslikke algvilumusi, täites rivi- ja võimlemisharjutusi mängumeetodil.

Sisu:

Jooksu- ja hüppemängud.

„Pendelteatejooks“. „Teatejooks hüpitsaga“. „Teatejooks jalgade vahelt pugemisega“. „Noot“. „Teatesuusatamine 50—100 m etappidega“.

Viske- ja püüdemängud.

„Jõe ületamine vastase tule all“. „Jahimehed ja pardid“. „Pioneerball“.

Heitlusmängud.

„Kett ketile“. „Tõmbamine üle joone“.

Sõjastatud mängud.

„Piki ühenduskäiku“. „Hiili märkamatul“. „Komandöri vile järgi“.

Lühivältelised mängud-ülesanded: „Kes ligines“. „Milline puu“. „Mis on kõrgem“ jt.

Suusatamis-ettevalmistus — 12 tundi.

Eesmärk: Täiustada III klassis läbivõetud õppekava ainstiku tundmist. Õpetada täitma põhilisi käsklusi suuskadega ja suuskadel. Tutvustada tõusuga „treppsammul“, laskumisel keppidega pidurdamisega suuskade vahel ja kaarsõiduga üleastumisega.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Suuskade ja keppide valik. Sidemed (pehmed). Sidemete sobitlemine suuskadele. Jalatsite sobitlemine suuskadele. Suuskade tõrvamine. Suusamäärded ja suuskade määrimine. Suuskade hooldamine (lühivestlus näidiseiga).

2. Rivi elemendid. Riviseisang suuskadega jalal. Suuskade sidendamine. Harvenemine. Suuskade kandmine kaenlas. Asetumine suuskadele riviseisust suuskadega jalal. Üleminek suuskadelt riviseisangusse. Käskluse „Valvel“, „Joonu“ täitmine.

3. Liikumistehnika. Hariliku liikumise tehnika. Pöörded: „lehvikpööre“, „tõstepööre“. Tõusud: „otse“, „siksak“, „trepp“. Laskumised keskmises kägar-asendis. Pidurdamine keppidega suuskade vahel.

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

Meditsiinilisest kontrollist ja I—X klassi õpilaste jaotamisest gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi.

Meditsiinilise kontrolli teostamiskord ja õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi on määritletud „Määrusega kehakultuuri ja spordi harrastajate tervise meditsiinilise kontrolli kohta“, mis on kinnitatud NSV Liidu Tervishoiu Rahvakomissariaadi ja NSVL RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt 30. juunil 1944 nr. 078/13/2.

Meditsiiniline kontroll.

1. Meditsiinilise kontrolli toimingute hulka kuulub:
 - a) sõjalise ja kehalise ettevalmistusega ning spordiga tegelevate õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine;
 - b) sanitaar-tervishoidlik järelevalve kehalise ettevalmistuse ja spordi harjutus- ja võistluspaikade ning -tingimuste üle;
 - c) sportlike ürituste meditsiin-sanitaarne teenindamine;
 - d) sanitaarne selgitustöö õpilaste seas.

2. Õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine on kohustuslik ja teostatakse regulaarsete meditsiiniliste läbivaatuste näol.

Õpilaste meditsiinilise läbivaatuse ülesandesse kuulub: tervisliku seisundi, kehalise arengu ja treeneerituse kindlaksmääramine ja õpilaste jaotamine meditsiinilistesse gruppidesse.

3. Meditsiiniliste läbivaatuste teostamiseks on maksev alljärgnev kord:

a) õpilaste meditsiinilist järelevaatust toimetatakse igal aastal. Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide I-s, V-s, VII-s ja X-s klassis, samuti ka tehnikumide ja pedagoogiliste koolide esimesel ja viimasel kursusel teostatakse meditsiiniline järelevaatust esijärjekorras — õppeaasta algul;

b) õpilaste meditsiinilist järelevaatust teostab vastava õppeasutise arst, tema puudumisel aga — kohaliku tervishoiuosa-konna poolt määratud arst; maal on lubatud õpilaste järelevaa-tust toimetada velskril;

c) õpilased, kelle juures esimesel läbivaatusel ilmnesid kõr-valekaldumised tervislikus seisundis, käivad korduvalt läbivaa-tusel ja mitte harvemini kui kaks korda aastas;

d) õpilased, kes käivad regulaarseil meditsiinilistel läbivaa-tustel, vabastatakse täiendavaist meditsiinilistest läbivaatustest osavõtu puhul massispordi üritusist (erandiks on üksikud õpi-lased, kes pärast järelevaatust olid pikemat aega haiged).

4. Õpilaste meditsiiniline läbivaatus seisneb anamnestiliste andmete selgitamises (küsitlemine tervisest, läbipõetud haigus-test, tegelemisest kehaliste harjutuste ja spordiga jne.), välises järelevaatuses, lihtsaimais antropomeetrilistes mõõtmistes (kasv, kehakaal, rindkere ümbermõõt rahulikus asendis, sisse- ja väl-jahingamisel, spiromeetria) ja kliinilises uurimises (kopsude ja südame perkuteerimine ning auskulteerimine jms.).

Vajadusel teostatakse südame ja vereringe-süsteemi funk-tionaalse tegevuse uurimist.

II. Õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi.

5. Praktilistele sõjalistele õppustele, kehalisele kasvatusesele ja treenimisele diferentseeritult lähenemise eesmärgiga jaota-takse kõik õpilased, kes käivad meditsiinilisel läbivaatusel, kolme meditsiinilisse gruppi, vastavalt nende tervislikule seisun-dile, kehalisele arengule ja kehalisele ettevalmistumusele (tabel lk. 26).

6. Arst, kes teostab meditsiinilist läbivaatust, kirjutab üle-vaatuskaardile (haigusloosse) oma otsuse selle kohta, kas õpilane võib tegelda ühe või teise sõjalise ja kehalise ettevalmistuse ning spordi alaga ja osa võtta võistlusist, ühtlasi teeb ta nime-kirjas iga õpilase kohta eraldi vastavad märkmed.

M ä r k u s : Mingisuguseid tõendeid tervisliku seisundi kohta õpilastele kätte ei anta.

7. Õppeasutise direktor vastutab, et õpilaste meditsiiniline järelevaatatus teostatakse õigeaegselt ja et oleks tagatud regu-laarne meditsiiniline järelevalve.

Grupp	Grupi iseloomustus	Lubatud õppuste liigid
<p>Põhigrupp (keskmine seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>Praktiliselt terved, kuid ka sellised, kellel leiduvad vähesed kõrvalekaldumised tervislikus seisundis, peamiselt funktsionaalset laadi.</p>	<p>1. Sõjaline ja kehaline ettevalmistus: õppeasutiste (Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide, tehnikumide) õppekavade kohaselt täies ulatuses.</p> <p>2. VTK normide kompleksi sooritamise (OVTK aste, VTK 1. aste ja arsti eriloal VTK 2. aste) sõltuvuses õpilaste vanusest.</p>
<p>Tugev-grupp (kõrgendatud seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>Täitsa terved, kehaliselt hästi arenenud, kuid ka esimese grupi tunnustega õpilased, kes on hästi treenitud (ettevalmistatud) suurema kehalise koormatuse jaoks.</p>	<p>Seesama, mis on ette nähtud põhigrupis (p. 1 ja 2).</p> <p>Õppused ja võistlused spordi igal alal, piiritlemisega sõltuvuses õpilaste vanusest.</p>
<p>Nõrk-grupp (madal seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>a) Kellel leiduvad tunduvad kõrvalekaldumised kehalises arengus, kehaehituses ja tervislikus seisundis, ajutise iseloomuga, mis ei takista harilikku (õppe-) tööd, kuid on kontrainditseeritud intensiivsemal kehalisel koormatusel.</p> <p>b) Kellel on tunduv kehakaalu langus, ilmne kehveresus (hemoglobiini alla 50%); luustiku ja lihastiku defektid või haigused, mis piiravad liikumist, samuti ka lülisamba kõverdused; orgaanilised haigused funktsionaalse puudulikkuse püsivate nähtudega.</p>	<p>a) Õppused üldgruppides põhikava kohaselt, kuid kitsendustega, või erigruppides — erikava kohaselt.</p> <p>Osavõtt sportlikest üritustest (välja arvatud võistlused) arsti eriloal.</p> <p>b) Ravivõimlemise liiki õppused (ainult erigruppides või individuaalselt).</p>

Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse arvestus ja hindamine.

1. Õieti korraldatud ja süstemaatiliselt teostatud edukuse arvestus aitab sõjalise ala juhatajal (kehalise ettevalmistuse juhatajal) ja õpetajail määratleda, kuivõrd on õpilased omandanud läbivõetud õppekava ainekogu, tõstab õpetuse taset ja virgutab õpilasi harrastama kehalise ettevalmistuse harjutusi.

2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukus tehakse kindlaks igapäevase (jooksva) arvestuse ja perioodiliste katsete teel.

3. Igapäevast (jooksvat) arvestust teostatakse järgmiselt:

- a) juhataja (õpetaja), jälgides õpilasi õppetundides, hindab numbrite panekuga üksikuid õpilasi harjutuste (mängude) täitmisel;
- b) juhataja (õpetaja) hindab edukust, lastes õpilasi täita ettemääratud harjutusi, mis on läbi võetud käesolevas veerandis, kuid see ei tohi segada kogu klassi normaalset õppetööd.

4. Perioodilised katsed õpilastele teostatakse kontrollharjutuste näol (III—IV klassis).

Kontrollharjutused (lisa 3) plaanistatakse kogu õppeaastale veerandite kaupa (mitte üle 2—3 harjutuse veerandis). Katseage ja kontrollharjutuste iseloom teatatakse õpilastele varakult, nii et nad võiksid nendele valmistuda mitte ainult tundides, vaid ka klassivälise töö korras (või kodus).

Mõnede harjutuste valik kontrollharjutusteks ei tohi kahjustada õppekava ainekogu omandamist.

5. Õpilaste ettevalmistuse parendamiseks, eeskätt mahajäävate õpilaste edukuse tõstmiseks, võib anda ülesandeid vabaks ajaks. Need ülesanded hõlmavad harjutusi, mis täidetakse kodus või klassivälises töös kehalise ettevalmistuse alal. Ülesande täitmist kontrollib juhataja (õpetaja) õppetundides jooksva arvestuse korras.

6. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukust tuleb arvestada peamiselt harjutuste täitmise väärtuse (tehnik) järgi, III ja IV klassis aga samuti praktiliste saavutuste järgi (peale õpilaste, kes on arvatud tervisliku seisundi järgi 3. meditsiinilisse gruppi).

7. Harjutuste täitmise väärtuse hindamisel tuleb juhinduda järgmisega:

hinne „5“ — harjutused on tehniliselt täidetud õigesti (antud viisil), kindlalt, vastavas rütmis ja tempos, kergelt ja ladu-

salt; õpilane valdab liigutuste vormi ja koordinatsiooni; mängudes avaldab aktiivsust, leidlikkust, osavust ja oskust teetseda kollektiivis (võistkonnas), täites täpselt mängureegleid;

hinne „4“ — harjutused on täidetud õigesti, kuid mitte küllalt kindlalt, kergelt ega täpselt; mängudes õpilane avaldab vähem aktiivsust, osavust jms.;

hinne „3“ — harjutused on täidetud põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult, esinevad väikesed vead tehnikas; mängudes õpilane avaldab ebaosavust, saamatust, oskamatus mängu- gida kollektiivis (võistkonnas) jms.;

hinne „2“ — harjutused jäid täitmata või täideti valesti (tehti tunduvalt vigu harjutuste tehnikas või täitmisviisis); mängudes õpilane avaldab ebaosavust, saamatust, oskamatus mängu- gida kollektiivis (võistkonnas) jms.;

hinne „1“ — täielik oskamatus harjutuste täitmisel (ei tunne õpitud võtteid ega tehnikat).

Normistiku nõuete mittetäitmisel (III—IV klassis) saab õpilane nõrga hinde.

8. Veerandi üldhinne pannakse I ja II klassis igapäevase (jooksva) arvestuse andmeil, III ja IV klassis aga jooksva arves- tuse ja kontrollharjutuste täitmise tulemuste järgi, seejuures võetakse arvesse, kuidas õpilane valdab õppekava ainestikku terviklikult.

9. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse hindamisel õpe- taja peab arvestama õpilaste individuaalset erinevust, üldist kehalist arengut, tervislikku seisundit ja kuuluvust sellesse või teise meditsiinilisse gruppi.

Lisa 3.

Kehalise kasvatuses kontrollharjutuste normistik.

Harjutuste liigid	III klass		IV klass	
	Poeglapsed	Tütarlapsed	Poeglapsed	Tütarlapsed
Jooks	40 m — 11 sek.	40 m — 12 sek.	40 m — 10 sek.	40 m — 11 sek.
	Kõrgushüpe hooga 60 sm	50 sm	70 sm	60 sm
Hüpped	Kaugushüpe hooga 1 m 80 sm	1 m 50 sm	2 m	1 m 80 sm

Harjutuste liigid	III klass		IV klass	
	Poeglapsed	Tütarlapsed	Poeglapsed	Tütarlapsed
Heited	Väikeste pallide (lumipallide) pildumine 1×1 m suurusesse kilpi, mille keskel 30-sm läbimõõduga auk (6 viskest 3 tabamust), järgmistest kaugustest :			
	6 m	6 m	7 m	6 m
Ronimine	Ronimine rippköiel (latil jalgade abil):			
	2 m	1 m	3 m	1,5 m
Tasakaal	Liikumine 4 — 6 m pikkusel poomil (palgil) järgmistel kõrgustel :			
	60 sm	40 sm	80 sm	60 sm
Suusatamine	Kergel murdmaastikul :			
	1 km — 10 min.	500 m — 6 min.	1 km — 9 min.	1 km — 12 min.

Lisa 4.

Liiduvabariikide hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi algkoolide, mittetäielikkude ja täielikkude keskkoolide õppe-sportliku varustise ja seadistuse
t a b e l

Järje nr.nr.	Esemete nimetus	Koolid, milles on:		
		kuni 4 kl.	kuni 8 kl.	kuni 12 kl.
	Hariduse rahvakomissariaatide või Teede Rahvakomissariaadi arvel			
1	Laste suusad (paari)	40	80	80
2	Suusakepid (paari)	50	100	100
3	Suusasidemed (pehmed)	50	100	100
4	Suusamääre (topsides)—hooaja peale	40	80	80
5	Pingid	2	4	4
6	Varbsein (6 vahet)	1	1	1
7	Palk pukkidel	1	1	1
8	Liikuv poom (kahekordne)	1	1	1
9	Kööied	2	2	2
10	Latid	2	2	2
11	Kaldredelid	1	1	1
12	Võimlemiskast (lahtivõetav)	—	—	1

Järje nr. nr.	Esemete nimetus	Koolid, milles on:		
		kuni 4 kl.	kuni 8 kl.	kuni 12 kl.
13	Võimlemismatid	2	2	4
14	Hüppepostid (paari)	1	2	2
15	Hüppenööriid	2	4	4
16	Kurnimänguvahendid (kergemad) komplekti	2	2	4
17	Hüpitsad lühikesed (2—2,5 m) . .	40	40	40
18	Hoonööriid 5—6 m	3	3	3
19	Topispallid (kaal 1, 2, 3 kg) . . .	12	12	12
20	Väikesed pallid	40	40	40
21	Vörkpallid	2	2	4
22	Võimlemiskepid	40	40	40
23	Hoolauad	1	2	2
24	Heite- ja pealeviskerõngad	10	10	10
25	Veeretamisrõngad	6	6	6
26	Lipukesed (mitmesugused)	80	80	80
27	Kilbid-kujud täpsusheideteks (mit- mesuguses suurus)	4	4	4
28	Möödulindid	1	1	1
29	Viled	1	2	2
30	Trummid	1	1	2
31	Pump (pallide pumpamiseks) . . .	1	1	1
32	Käesidemed (kahte värvi)	40	40	40
33	Õppegranaadid (kaal 250 g) . . .	20	20	20
34	Sportiväljak			

Väljakul peab olema:

1. Võimlemisriistastik (1—2 vahega), milles peab olema: kaldredeleid kõrgusega 5—6 m — 1; püstredel — 1; rippköisi pikkusega 5—6 m — 1; latte — 2; poom — 1.

2. Väljak kehaliste harjutuste ja mängude jaoks, kus peab olema: kaldpalk — 1; hüppeauk, mis täidetud liiva või saagmetega; nõlvak ülesjooksuks ja sügavushüppeiks; hõre rõhttara kolmest rõhtlatist; kurnimängu-väljak; vabaruum jooksu, hüpete, heidete ja liikumismängude jaoks.

SISUKORD

I. Üldised juhised.

	Lk.
Ettevalmistuse põhiülesanded	3
Organisatsioonilised juhised	3
Õppeaja arvutus	5
Metoodilised juhised	5

II. Õppekavad.

I klass.

Võimlemine	8
Mängud	11

II klass.

Võimlemine	12
Mängud	14

III klass.

Võimlemine	15
Mängud	18
Suusatamis-ettevalmistus	19

IV klass.

Võimlemine	19
Mängud	22
Suusatamis-ettevalmistus	23

III. Lisad.

1. Meditsiinilisest kontrollist ja õpilaste jaotamisest gruppidesse tervisliku seisundi järgi	24
2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse arvestus ja hindamine	27
3. Kontrollharjutuste normistik	28
4. Koolide õppe-sportliku seadistuse ja inventari tabel	29

Vastutav toimetaja
polkovnik **Bustjatski**

Vastutav toimetaja O. Sepp. Ladumisele antud 13. VIII 1945. Trükkimisele antud 12. IX 1945. Paber 56:79, $\frac{1}{16}$. Trükiarv 4200. Trükitähti trükipoognas 39.660. Trükipoognaid 2. Arvutuspoognaid 2. MB-04662. Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk t. 2. Tell. nr. 2398.

На эстонском языке. Программы физической подготовки учащихся I—IV кл.

