**I kooliastmes hinnatakse** õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Esimeses klassis numbrilist hindamist ei toimu.

**II kooliastmes hinnatakse** teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

**III kooliastmes hinnatakse** teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

# 1. I kooliaste

**1. klass**

## 1.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

##  1.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 1.3. Kasutatav õppevara

* erinevad pallid - korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
* teatepulgad
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad

## 1.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

##  1.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 1.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid
* õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

## 1.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng

## 1.8. Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Algseis. Päkkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang.

Kõhulilamang. Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi-ja korraharjutused

“Kolonni ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joondu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitult”, “Sammu –marss”, “ Joostes – marss”, “Klass- paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega.

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooks maona. Kükishüplemine, sulghüplemine, harkishüplemine, hüpped ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Ronimine, ripped

 Kaldpingil ja üle takistuste.Ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil. Akrobaatika

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale. Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega.

Tasakaal

Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt.

Võimlemisriistadel

Ripped, ripplamangud, toengud.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

1. **Kergejõustik** Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m.

Hüpped

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped.

Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi,nööri.

Visked

Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seina 4-6 m kauguselt.

1. **Sportmängud**

Pallide viskamine ja veeretamine ja püüdmine ühe ja kahe käega. Pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide põrgatamine. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Tutvumine õigete rahvastepalli reeglitega.

Jalgpalli veeretamine ja vedamine. Sööt, löök väravale.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

“Me rõõmsad lapsed oleme”, “Haned- luiged”, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “ Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Kool, kodu, staadion”, “Rongisõit” jne.

“Jänesed juurviljaaias”, “Keksivad varblased”.

“Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”.

Teatevõistlused

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

1. **Suusatamine ja kelgutamine** Suuskade ja keppide kandmine kaenlas. Suuskade kinnitamine. Keppide hoid. Lehvikpööre. Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Kraavi ületamine. Ronimine kallakust üles.

Suusatada järjest 1,5 - 2 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi tasasel maal ja mäest üles. Laskumised erineva raskusega nõlvadel.

 **Praktiline tegevus**

* koolis kahe spordipäeva korraldamine

– jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik

* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse

##  1.9.Õpitulemused

**1.klassi lõpetaja teab**

* õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid

**1.klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid kelgutamisel ja võimlemises
* täita rivi- ja korraharjutusi
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi

**1. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos
* suusatada erineval maastikul
* täita liikumismängudes mängureegleid

## 1.10. Kontroll ja hindamine

Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
* aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
* mängudes reeglitest kinnipidamine
* osata mängida lihtsamaid liikumismänge
* kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
* liikuda suuskadel erineval maastikul

# 2. II. Klass

#  2.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

##  2.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 2.3. Kasutatav õppevara

* pallid, korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
* teatepulgad
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad

## 2.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

##  2.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, töö meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus

## 2.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist
* inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

## 2.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 2.8. Õppesisu

**1. Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused.

Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi-ja korraharjutused

Tervitamine rivis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga “Koondu” ja “Harvene” täitmine Rivistumine viirust kolonni..

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega.

Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega. Põlvetõstejooks.

Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid.

Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriga. Galopphüplemine.

Rakendusvõimlemine

Mattide ja väikeinventari paigaldamine ja vedamine.

Ronimine, ripped.

Ronimine ja ripped võimlemisriistadel.

Akrobaatika

Toengkägarast veered turjale ja külgedele. Tirel ette. Turiseis. Kaarsild selililamangust, tirel taha õppimine.

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaülesannetega. Mahahüpe pingilt, poomilt

.Võimlemisriistadel

Pipped, ripplamangud, toengud, tirelring.Toenghüpped kitselt , kägarhüpe.

 Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

 **2. Kergejõustik**

Jooks

Õige jooksutehnika.Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60 , 300 m ja 500 m maastikujoooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle 100-110 m kraavi. Sammhüpe 60 cm äratõukekoha tabamisega. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala väljaselgitamine.

Visked Visked märki 6-8 m kauguselt ja kaugusele ja 3 m kõrgusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus paigalt.

**3.Sportmängud**

Korvpall

Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine paarides. Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mänge põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall

Palli vedamine ja surmamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall

Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides ja kolmikutes. Mäng erinevate variantidega.

Reeglipärane rahvastepall.

Pesapall

Laptuu ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi. Saalihoki Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe,- jooksu-ja viskevõimet arendavad mängud.

Teatevõistlused

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

1. **Suusatamine ja kelgutamine**

Suuskade kandmine, kinnitamine ja transportimine, sidemete kinnitamine hooldus. Keppide hoie. Lehvikpööre. Ohutusnõuded suusatamises. Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Erinevate sõiduviiside ettenäitamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis. Astumisega otsetõus. Laskumise põhiasend. Suusatada järjest 2-3 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul.

Laskumised mäest ja teatevõistlused.

##  2.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4 - 5 võistlust – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel kohtumised tuntud sportlastega

## 3.10. Õpitulemused

**2.klassi lõpetajateab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid
* olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

**2 .klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge
* rivi- ja korraharjutusi oskab hüpata hüpitsaga

**2. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 1km
* suusatada erineval maastikul 1km hüpata hüpitsaga sulghüppeid

## 2.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks

Sooritatakse 1- 3 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris.

 Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust.

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

 kõrgushüpe

krossijooks 300 m T ja 500m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

**3.** **III klass**

**3.1. Õpetuse üldeesmärgid**

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

##  3.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 3.3. Kasutatav õppevara

* pallid, korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
* kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits
* Kassetid

## 3.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

##  3.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 3.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi. Liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist

## 3.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng

## 3.8. Õppesisu

**1. Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused.

Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

 Rivi-ja korraharjutused

Tervitamine rivis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluste paigal, harvenemine, koondumine ja ümberrivistumine täitmine.

Kõnd ja kõnniharjutused, hüplemisharjutused

Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused.

Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Akrobaatika

Tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selililamangust, tirel taha.

Tasakaal

Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil. Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes. Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt, poomilt.

Võimlemisriistadel

Pipped, ripplamangud, toengud, tirelring.Toenghüpped kitselt , kägarhüpe.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

**2. Kergejõustik**

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60 , 300 m ja 500 m maastikujoooks.

Hüpped Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Sügavushüpped. Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe

Visked Visked märki ja kaugusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus.

**3. Sportmängud**

Korvpall

Kahe käega rinnaltsööt ja püüdmine. Põrgatamine. Sööt ühe käega. Pealevise.Teatevõistlusi ja mänge põrgatamise ja sööduga.

Jalgpall

Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale.

Rahvastepall

Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides. Mäng erinevate variantidega.

Pesapall

Laptuu ja pesapalli erinevad variandid. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

1. **Suusatamine ja kelgutamine**

Suuskade kandmine ja transportimine, hooldus. Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumine ja tõus pärast kukkumist suuskadel. Libisev suusasamm keppidega ja ilma. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Trepp,-käär- ja aste sammtõus. Laskumise põhi-ja madalasendis. Suusatada järjest 2-3 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul.

Laskumised mäest ja teatevõistlused.

## 3.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust

 – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik

* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 3.10. Õpitulemused

**3.klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid

**3.klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises, kelgutamisel ja võimlemises
* rivi- ja korraharjutusi
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge
* oskab hüpata hüpitsaga

**3. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 1-2km
* suusatada erineval maastikul 1-2 km
* hüpata hüpitsaga kiirusele 1min.

## 3.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks (hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# II KOOLIASTE

# 4. IV klass

# 4.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

## 2.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* oskuskab teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast

## 4.3. Kasutatav õppevara

* pallid , korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
* pesapalli kindad ja kurikad
* teatepulgad, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits, videod.

## 4.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

## 4.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused

## 4.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* loodusõpetus – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid

õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

## 4.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng

## 4.8. Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised – jalg ees- all, kõrval-all, väljaseade, poolkükk.

Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülaltkaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus.

Rivi-ja korraharjutused

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnni-, jooksu-ja hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine.Hüplemine hüpitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine ( kits, hoolaud, hobune )

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes.

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaual, hüpped puusade tõstmisega. Kägarhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

Rütmika ja liikumine

Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.

**2.Kergejõustik**

Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujoooks.

Hüpped

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe.

Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

**3.Sportmängud** Korvpall

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis,vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mänge põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine

Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.

Muud sportmängud

Pesapall - lihtsmad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng.

Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamiesega.

1. **Suusatamine**  Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatada järjest 2-3 km.

##  4.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel
* kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 4.10. Õpitulemused

**4. klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid

**4. klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* rivi- ja korraharjutusi
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida rahvastepalli määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi oskab hüpata hüpitsaga

**4. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 2 km
* suusatada erineval maastikul 2-3 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid kiirusele 1min. jooksul

## 4.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks.

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 300 m T ja 500m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestril üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# 5.V klass

# 5.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

## 5.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 5.3.Kasutatav õppevara

* pallid korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
* pesapalli kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits, videod.

## 5.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht” ja “ Liikumismängud”

## 7.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 5.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* loodusõpetus - liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õpetab täitma hügieeninõudeid,

õpetab käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

## 5.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 5.8. Õppesisu

**1.Rivi-ja korraharjutused**

Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal.

Ümberpöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa.

Kõnd, jooks, hüplemisharjutused

Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine.Hüplemine hüpitsaga. Sulg,- harki- ja kükishüplemine.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine ( kits, hoolaud, hobune )

Ronimine, roomamine, ripped, toengud.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes

Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaual, hüpped puusade tõstmisega. Kägarhüpe hoojooksult.

Tasakaal

Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal.

Akrobaatika

Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha.

Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega.

Rütmika ja liikumine

Liikumised ja mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusikaga.

**2.Kergejõustik**

Jooks

Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujoooks.

Hüpped

Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5-7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumishüpe.

Jooks üle takistuste.

Visked

Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele.

**3.Sportmängud**

Korvpall

Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis,vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mänge põrgatamise ja söödu elementidega.

Jalgpall Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine

Rahvastepall

Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”.

Muud sportmängud

Pesapall - lihtsmad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

Teatevõistlused

Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe,- jooksu,- viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamiesega.

1. **Suusatamine**  Ohutusnõuded suusatamises. Kukkumise tehnika. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Poolkäärtõus. Laskumine laugest nõlvast laskumisasendi muutmisega. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega. Sahkpidurdus. Suusatada järjest 2-3 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi erineval maastikul.

Laskumised mäest ja teatevõistlused.

## 5.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna ja Eesti Koolispordiliidu poolt korraldatatud võistlustel
* kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 5.10. Õpitulemused

**5.klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid
* olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

**5 .klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
* oskab hüpata hüpitsaga

**5 . klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 3 km
* suusatada erineval maastikul 2-3 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
* läbida Cooperi testi

## 5.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, jõuharjutused, Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# 6.VI klass

# 6.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

## 6.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 6.3. Kasutatav õppevara

* pallid

korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

* pesapalli kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits, videod.

## 6.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht”

##  6.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 6.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* loodusõpetus - liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid

õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

## 6.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 6.8. Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid.

Rivi-ja korraharjutused Loendamine. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberrivistumine viirust kolonni. Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Mitmesugused kõnni,- jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt.

Sammhüpped. Harjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi. T hüpitsa ringitamine ja 8 hüpitsaga. Sulghüpped ajale.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine ( kits, hoolaud, hobune )

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Toeng. Tagatoeng. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt ja ja hobuselt hoojooksult ülesirutus mahahüpega. Harkhüpe hoojooksult üle risti kitse.

Kang

Tirelring ette ja tireltõus.

Tasakaal

Poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Toengrõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toengrõhtpõlvitus. Sirutusmahahüpe.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja sild laskumisega la. abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale.

**2.Kergejõustik**

Jooks Jooks erinevaist la. Kiirendusjooksud 60m lõikudel. Määrustepärane pendelteatejooks. Kestvusjooks 5 min. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m ja 500 m

Ja 1000m krossijooks. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja kägarhüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi

Mõõtmine. Sammhüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine. Kõrgushüpe tulemusele vabalt valitud tehnikas.

Visked

Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt.

Kuulitõuge

Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega.

**3.Sportmängud**

Korvpall Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine.

Pöörded.Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega.

Individuaalne kaitsemäng. Minikorvpall.

Jalgpall

Paigaloleva palli söötmine ja löömine väravale. Veereva palli peatamine. Löök jala siseküljega.Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Võistlusmäärused.

Muud sportmängud

Pesapall – erinevad variandid. Pesavalvuritega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng. Tutvumine sulgpalli ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu,- hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

**4. Suusatamine**

 Ohutusnõuded suusatamises. Võistlusmäärused. Suusavarustuse hooldamine ja suuskade määrimine. Õppepaikade rajamine. Paaristõukeline sammuta ja ühesammuline sõiduviis. Pooluisusamm ja uisusamm keppidega ja ilma. Uisusammpööre. Ebatasuste ületamine.

Poolkäärtõus. Põikilaskumine. Sahkpidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdused laskumisel ennetatava kukkumisega. Sõit maastikul 3-4 km. Sõit ajale.

## 6.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4-5 spordivõistlust – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalihoki, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jne.
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 6.10. Õpitulemused

**6. klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* karastamisvõtteid
* ausa mängu põhimõtteid
* kergejõustikualade ja pallimängude reegleid

**6. klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* täita mängureegleid õpitud sport- ja liikumismängudes
* valida liikumiskiirust
* sooritada lihtsamaid akrobaatilisi harjutusi, ronida
* osaleda võistlustel

**6. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 3km
* suusatada erineval maastikul 2-3 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid kiirusele 1. min. jooksul
* läbida Cooperi testi
* sooritada lihtsamaid jõuharjutusi

## 6.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks, Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja IV veerandis üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# III KOOLIASTE

# 7. VII klass

# 7.1. Õpetuse üldeesmärgid

* jätkab regulaarset tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

## 7.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 7.3. Kasutatav õppevara

* pallid

korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

* pesapalli kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits
* kassetid, videod.

##  7.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht”

## 7.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 7.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist
* geograafia – orienteerumine maastikul
* inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
* arvutiõpe

## 7.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 7.8. Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised.

Pöördpaenutus. Väljaseade põlvitus.Külgtoenglamang. Õlavarsseong.Poolkumerkükk.

Kerelainetus. 360\* pööre päkkadel

Rivi-ja korraharjutused

Ümberpöörd sammuliikumiselt.

Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused

Sulghüpe 180\* pöördega. Pöiajooks. Põlvetõstekõnd. Juurdevõtusamm ja sammhüpe.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid ja paigaldamine

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. Riplemine.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarülehüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Toengust tahahool mahahüpe

Tasakaal

Poomil pööre 180\* sammuga ette toengrõhtpõlvitusse. Jalahooga taha mahahüpe seisu küljeti poomiga. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega.

Polkasamm. Äratõukega hoolaualt jala ülehoog harkistesse poomil. Nurkiste.

Akrobaatika

Kaarsild maast ja silda laskumine la. abistamisega. Jalgade ja käte vahelduv tõstmine sillas ja sillast pööre toengkükki. Ratas kõrvale. Turiseis. Paaristirel.

Tirel taha toengrõhtpõlvitusse. P–kätelseisust tirel ette abistamisega. Pikk tirel

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P. Võimlemisrõnga kiigutamine ees ja külgpinnas. Hüpped kiikuvasse rõngasse. Rõnga veeretamine. Lihtsamad kombinatsioonid. Võimlemispalli veered käsivartel ja labakäe vahel. Palli põrgatused, visked ja püüdmised. Lihtsad kombinatsioonid palliga.

**2.Kergejõustik**

Jooks

Madallähe. Kordusjooksud 60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 3- 4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujoooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooksu erialased harjutused.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Käte ja jalgade töö õhulennul, õige maandumine.

Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Visked

Pallivise tehnikale ja kaugusele. Kuulitõuge 1-2 kg pallidega. Hoota kuulitõuge. Kuuliheited erinevaist lähteasendeist.

1. **Sportmängud**

Korvpall

Pallide söötmine, püüdmine ja põrgatamine tempo ja suuna muutmisega. Sööt kahe käega rinnalt. Ühekäesööt. Lähivise korvile paigalt ja liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend.

Peatus ja start. Liikumine palliga ja pallita. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine.

Kaitse ja ründetegevus.

Jalgpall

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. Löögid jala erinevate asenditega.

Võrkpall

Mängija põhiasend ja liikumine sööduasendis. Ülalt ja altsööt. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 1:1, 2:2 ja 3:3. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid.

Muud sportmängud

Pesapall – ernevad variandid kurika ja pehme ja õige palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi.

Saalihoki

Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise ja indicaga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

**4. Suusatamine** Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta sõiduviis. Sahkpööre. Libisamm tõusuviis. Pidurdus laskumisel. Kukkumise õppimine laskumistel. Sõit maastikul ebatasasuste ületamisega erinevate sõiduviisidega 3-4 km.

## 7.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldavad 4-5 spordivõistlust – jalgpall, võrkpall, korvpall, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jne.
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 7.10. Õpitulemused

**7.klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid
* olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest

**7.klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
* valida liikumiskiirust oskab hüpata hüpitsaga

**7. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 3 – 4 km
* suusatada erineval maastikul 2-3 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
* läbida Cooperi test

## 7.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks, Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# 8. VII. klass

# 8.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
* omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

##  8.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut
* täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 8.3. Kasutatav õppevara

* pallid

korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

* kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits, hobune, videod.

## 8.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht”

##  8.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
* matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 8.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine
* bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi
* geograafia – osata liikuda maastikul
* arvutiõpe

## 8.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 8.8. Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised Pingutus ja lõdvestusharjutuste seosed. Käte – ja kere lainetused.Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade kasutamine.

Rivi-ja korraharjutused

Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine. Ristlemine.

Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja vahendid.

Väljendusjooks.

Rakendusvõimlemine

Riistastiku kandmine ja paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid. Tuletõrjevõte.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. P ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped

Kägarhüpe kitselt risti (80-100cm) kägarhüpe ja hobuselt kägarülehüpe. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse. Nurkhüpe külghoojooksult.

Kang

Kahejala tõukega tireltõus. Käärhöör ette madalal kangil. Kõrgel kangil tireltõus rippest abistamisega.

Tasakaal

Poomil pöörded, erinevad liikumised ja kehaasendid. Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid. Toengväljaasteseade pealehüpe. Toengnurkiste ühega. Pöördmahahüpe.

Toengrõhtpõlvitusest poolspagaat.

Akrobaatika

Kaarsild. Sillast pööre toengrõhtpõlvitusse. Tempos rattad kõrvale. Uppistest tirel taha. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P

Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

**2.Kergejõustik**

Jooks

Madallähe. Kordusjooksud 150 m lõikudel. Kurvisjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks 3,5- 4 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. Võistluseelne soojendus. 60m. Maastikujoooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes.

Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis.

Kolmikhüppe tutvustamine.

Visked

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Kuulitõuge 1-2 kg topispallidega. Hoota ja hooga kuulitõuge. Teiste heitealade tutvustamine.

**3.Sportmängud** Korvpall

Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnaltliikumiselt.

Ühekäesööt liikumiselt. Mängija põhi ja kaitseasend. Peatus ja start põrgatamiselt.

Petteliigutused. Pöörded paigal. Palliga ja pallita mängija katmine. Kaitse ja ründetegevus. Mees-mehe kaitse. Ründe ja kaitsetegevus 1:1 ja 2:1. Mäng lihtsustatud reeglitega ja vahenditega.

Jalgpall

Palli vedamine takistuste vahel. Sööt kaaslasele ja löök väravale. Palli peatamine. Pallitehnika täiustamine . Mäng.

Võrkpall

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Põhiasend ja liikumine põhiasendis. Pallingu õppimine ja erinevate pallingutega tutvumine. Pallingu vastuvõtt. Söödumäng 2:2 ja 3:3 üle võrgu. Ründelöögiga tutvumine. Võrkpalli lihtsustatud mänguvariandid. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud

Pesapall – ernevad variandid kurika ja palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. Pesade kinnipanek.

Saalihoki- palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mängureeglid. Tutvumine sulgpalli ja indicaga ja nende võistlusmäärustikuga.

Liikumismängud

Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega mängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks.

**4. Suusatamine**

Paaristõukeline ühesammuline ja sammuta ja kahesammuline sõiduviis. Uisusamm. Sahkpööre. Pidurdus laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul erinevate sõiduviisidega 3-4 km.

## 8.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4-5 spordivõistlust – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalibändy, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jüriööjooks jne.
* anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 8.10. Õpitulemused

**8. klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu
* ohutus ja hügieeninõudeid
* ausa mängu põhimõtteid
* olümpiamängudest ja parimatest sportlastest

**8. klassi lõpetaja oskab**

* riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
* tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid
* täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises
* õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge
* sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi
* mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge
* valida liikumiskiirust
* oskab hüpata hüpitsaga
* tunneb alade võistlusmäärustikke

**8. klassi lõpetaja suudab**

* joosta rahulikus tempos 4 - 5 km
* suusatada erineval maastikul 3 - 4 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
* läbida Cooperi testi

## 8.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(Jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks, Cooperi test

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# 9. IX. klass

# 9.1. Õpetuse üldeesmärgid

* kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane arusaama kujundamine aktiivse kehalise tegevuse kaudu, et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
* oskus sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
* kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika
* ennetada murdeealiste võimalikke konflikte oma kehalise mina ja kaaslastega
* toetada õpilaste positiivse enesehinnagu kujunemist

## 9.2. Õppe-eesmärgid

* õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja tedmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
* omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
* toetab kehalist ja motoorset arengut, täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
* omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
* arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
* täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

## 9.3. Kasutatav õppevara

* pallid

korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid

* kindad ja kurikad
* teatepulgad, kuulid, tõkked, mõõdulindid, stopperid
* võimlemismatid, võimlemispingid,võimlemisrõngad, hüpitsad
* poom, võimlemiskang, kits, hobune, videod.

## 9.4. Kasutatav lisaõppekirjandus

* rahvusvahelistelt kehalise kasvatuse seminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
* “Teabeleht”

## 9.5. Õppemeetodid

* selgitus
* demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt matkivad harjutused
* rühmatöö, paaristöö, meeskonnas
* individuaaltöö
* individuaalne juhendamine
* vestlus
* vaatlus
* referaat

## 9.6. Tugiained, ainetevaheline integratsioon

* muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
* matemaatika – paremusjärjestuse selgitamisel punktide lugemine ja liitmine bioloogia – liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat suhtumist, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi, keskkonnateadlikku käitumist, õppida täitma hügieeninõudeid
* füüsika – füüsikaseadused alade tehnika õppimisel
* geograafia – orienteeruma maastikul
* arvutiõpe

## 9.7. Läbivad teemad

* turvalisus
* infotehnoloogia
* meedia
* keskkond ja säästev areng
* suutlikkus orienteeruda kultuuris

## 11. 8 Õppesisu

**1.Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised

Harjutuskombinatsioonide koostamine. Käte – ja kere lainetused.Üldarendavad harjutused kõikidele lihasgruppidele. Oskussõnade tundmine ja kasutamine.

Rivi-ja korraharjutused Ümberpöörd sammuliikumiselt. Jagunemine ja liitumine. Lahknemine ja ühinemine.

Ristlemine.

Kõnni,- jooksu- ja hüplemisharjutused

Kujundliikumised. Iluvõimlemise elemendid ja erinevad vahendid. Sulghüpe 360\*. Väljendusjooks. Pöialöökhüpe.

 Rakendusvõimlemine

Riistastiku paigaldamine - kits, hoolaud, hobune, võimlemispingid.

Ronimine, ripped.

Ronimine köiel. P ronimine köiel jalgade abita. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja toenglamangus.

Toenghüpped

Kägarülehüpe kitselt risti (90-100cm) või hobuselt. Harkhüpe hoojooksult üle risti ja piki kitse.

Nurkhüpe külghoojooksult.

Kang

 Kahejala tõukega tireltõus. Käärhöör ette madalal kangil, mahahüpped ette või taha. Kõrgel kangil tireltõus rippest abistamisega.

Tasakaal

Pealehüpe poomile toengväljaasteseadesse, erinevad liikumised ja pöörded. Pööre 180\* jalahooga taha . Poolapagaadist tagaoleva jala sammuga ette tõus seisu ühele jalale, teine taga varbal. Reisistest ülehooga mahahüpe.

Akrobaatika

Tirel ette, hüppega

ümberpöörd ja ratas kõrvale. Tirelid taha tempos ernevatest lähteasendeist erinevatesse lõppasenditesse. Kätelseis. Kaarsild ja sillast pööre toengkägarasse. Harkhüpe üle tirelit sooritava kaaslase. Kolmiktirel. Kätelseis. Hoojooksult hüppetirel. P – kätelseisust tirel ette. Tiritamm.

Rütmika ja liikumine

Põhivõimlemine ja liikumisimprovisatsioonid muusikaga. Oma koostatud aeroobika kava T ja soojendusvõimlemine P. Tantsukultuur ja kombed. Seltskonnatantsude pöhisammude täiustamine. Iluvõimlemisharjutused palli ja rõngaga. Lihtsad kombinatsioonid vahenditega.

**2.Kergejõustik**

Võistlusmäärused, ohutustehnika ja võistluseelne soojendus.

Jooks Madallähtest jooks sirgel ja kurvis.. Kordusjooksud ja täpsusjooksud 100 m lõikudel.

Ringteatejooks. Kestvusjooks 4- 5 min. Stardid erinevaist lähteasendeist. Süstikjooks. 60m ja 100m. Maastikujoooks T – 500m ja P 1000 m. Tõkkejooks.

Hüpped

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Tutvumine erinevate hüppestiilidega. Hoojooksu määramine kaugus ja kõrgushüppes. Kõrgushüpe - flopptehnika. Hüpe tulemusele vabas stiilis. Kolmikhüppe tutvustamine.

Heited, tõuked

Pallivise tehnikale ja kaugusele täishoolt. Paigalt ja hooga kuulitõuge. Kuulijännid.

**3.Sportmängud**

Korvpall

Õpitud söödu ja põrgatamis harjutuste kinnistamine. Sööt kahe käega rinnalt ja ühekäesööt liikumiselt. Peatus ja start põrgatamiselt. Petteliigutused. Läbimurded paigalt. Palliga ja pallita mängija katmine. Lihtsamad koostöövormid. Kaitsemäng. P – hüppevise. T – ühekäega ülaltvise tugiasendist. Mäng lihtsustatud ja määrustepäraste reeglitega ja erinevate vahenditega.

Jalgpall

Palli vedamise, söötude, löök väravale ja palli peatamise tehnika täiustamine. Mäng. Erinevaid mänguvariante.

Võrkpall

Ülalt ja altsöödu täiustamine. Asendid ja liikumisviisid. Pallingud ja söödud. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök. Mängutaktika. Võrkpallimäärustik.

Muud sportmängud

Pesapall – pesade kinnipanek ja “varastamine”

Saalihoki- palli vedamine ja löök väravale. Mängureeglid. Mäng.

Sulgpall, indicaga ja nende võistlusmäärustikud.

Liikumismängud

Erinevate reeglite ja erinevate vahendite kasutamisega mängud põhi pallimängude õppimiseks.

**4.Suusatamine** Võistlusdistantsid suusavõistlustel. Võistlsmäärused suusavõistlustel ja teatesuusatamises. Ohutusnõuded ja kord suusamatkal. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Uisusammtehnika täiustamine. Pidurdused laskumisel. Poolsahk paralleelpööre. Triivpidurdus. Sõit maastikul 35 km. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele vastavalt maastikule.

## 9.9. Praktiline tegevus

* koolis rühmade vahelised spordipäevad, mis sisaldab 4-5 spordivõistlust – jalgpall, võrkpall, korvpall, saalibändy, sisekergejõustik, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik, pesapall, jüriööjooks jne. anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse
* osaleda maakonna poolt korraldatatud võistlustel kohtumised tuntud sportlastega
* spordiürituste, spordimuuseumi külastamine

## 9.10. Õpitulemused

**9. klassi lõpetaja teab**

* õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke
* kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid
* ohutus ja hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel
* ausa mängu põhimõtteid olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest

**9. klassi lõpetaja oskab**

* abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel
* arendada oma kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele
* sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida
* tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda, lõdvestada
* isesisvalt võimelda ja koostada harjutuste kombinatsioone
* valida liikumiskiirust
* tunneb õpitud alade võistlusmäärustikku
* mängida üht sportmängu võistlusmäärustku kohaselt ning teisi õpitud sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
* suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades

**9. klassi lõpetaja suudab**

* joosta ühtlases tempos 3-5 km
* suusatada erineval maastikul ühtlases tempos 4-5 km
* hüpata hüpitsaga sulghüppeid 1-2 min. jooksul
* läbida Cooperi testi
* P - sooritada tireltõusu ja ronida köiel

## 9.11. Kontroll ja hindamine

* osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine

(jälgitakse trimestri jooksul ja hinnatakse ühe arvestusliku hindena)

* aktiivsus harjutuste sooritamisel, liikumismängudes ja pallimängudes mängureeglite tunnistamine ( hinnatakse protsessi hinnetega ja saadakse üks arvestuslik hinne trimestris)
* jõuharjutused (kehalised katsed) sulghüpped hüpitsaga, istessetõus, süstikjooks, Cooperi tes

Sooritatakse 1- 4 korda õppeaastas (vastavalt testile). Hinnatakse protsessihinnetena ja saadakse 2 arvestuslikku hinnet trimestris. Lähtematerjaliks eurotestid ja kehalised katsed.

Lähtutakse omaealiste vabariigi tulemustest ja õpilase individuaalsest arengust

* kergejõustikualad 60 m jooks

kaugushüpe

 pallivise

kõrgushüpe

krossijooks 500 m T ja 1000m P

Jooksud, hüpped ja visked – 1-2 protsessihinnet ja I ja III trimestris üks arvestuslik hinne

* suusatamisviiside tehnika
* võimlemise ja erinevate pallimängude kontrollharjutused

# 10. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.