



Kohtla-Järve Slaavi Põhikool

**KOOLI ÕPPEKAVA
PÕHIKOOI RIIKLIKU
LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA
ALUSEL
LIHTSUSTATUD ÕPE
AINEKAVA
„KEHALINE KASVATUS“**

KINNITATUD

1. Sissejuhatus

Kehalise kasvatus õppeprotsessi kirjeldus on valminud paralleelselt kehalise kasvatus ainekavaga ning selle koostajateks on ainekava töörühma liikmed. Väärt nõu sisu parandamiseks ja täpsustamiseks andsid retsensendid Raina Luhakooder Viljandi Maagümnaasiumist ja Viktor Nõmm Jõgeva Gümnaasiumist. Komponendi *Tantsuline liikumine* sisu koostamisele aitasid kaasa paljud selle valdkonna spetsialistid ja tegevõpetajad. Õppeprotsessi kirjelduse puhul on tegemist soovitusliku materjaliga ning sellesse tuleb suhtuda loovalt, seda täiendades ja edasi arendades, konkreetset õppekeskkonda ja õpilaste iseärasusi arvestades.

Kehalise kasvatus õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatus ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatusgevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingu teiste õppeainetega.

Põhikooli kehalise kasvatusga taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena *jooks, hüpped ja visked*), liikumis- ja sportmängud (*korv-, võrk- ja jalgpall* – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline

liikumine, talialad (*suusatamine ja uisutamine* – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatus ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusetele ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatus tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

2. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

3. Kehalise kasvatuse ainekava sisu

1.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Kergejõustik. <u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. <u>Teatevahetuse õppimine</u> lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. <u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. <u>Visked.</u> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;▪ läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantssi;▪ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;▪ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.▪ sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
<p>Liikumismängud. Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;▪ on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

<p>Suusatamine. Suuskade kinnitamine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; ▪ laskub mäest põhiasendis; ▪ suusatab jõukohases tempos 1 km.
<p>Võimlemine. <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. <u>Rakendusvõimlemine.</u> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. <u>Akrobaatilised harjutused.</u> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. <u>Tasakaaluharjutused.</u> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkikõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. <u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</u> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oskab liikuda, kasutades rivisammu ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel; ▪ sooritab tireli ette ▪ hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt	
--	--

2.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigitused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. <u>Teatevahetuse õppimine</u> lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. <u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. <u>Visked.</u> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; ▪ läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantssi; ▪ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; ▪ sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; ▪ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
<p>Liikumismängud.</p> <p><u>Jooksu- ja hüppemängud.</u> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. <u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u> Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; ▪ on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

<p>Suusatamine. Suuskade kinnitamine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; ▪ laskub mäest põhiasendis; ▪ suusatab jõukohases tempos 1 Km
<p>Võimlemine. <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. <u>Rakendusvõimlemine.</u> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. <u>Akrobaatilised harjutused.</u> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. <u>Tasakaaluharjutused.</u> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkikõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. <u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</u> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oskab liikuda, kasutades rivisammu ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemisesaatel; ▪ sooritab tireli ette ▪ hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	
--	--

3.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p><u>Teatevahetuse õppimine</u> lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><u>Visked.</u> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; ▪ läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantssi; ▪ sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; ▪ sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; ▪ sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
<p>Liikumismängud.</p> <p><u>Jooksu- ja hüppemängud.</u> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u> Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; ▪ on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>	
<p>Suusatamine. Suuskade kinnitamine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; ▪ laskub mäest põhiasendis; ▪ suusatab jõukohases tempos 1 km
<p>Võimlemine. <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Päkikkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel. <u>Rakendusvõimlemine.</u> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. <u>Akrobaatilised harjutused.</u> Veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäärgarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. <u>Tasakaaluharjutused.</u> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkikkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ oskab liikuda, kasutades rivisammu ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel; ▪ sooritab tireli ette ▪ hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.	
---	--

4.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ▪ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; ▪ suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; ▪ tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel; ▪ teab, mida tähendab aus mäng spordis; ▪ valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
<p>Võimlemine. <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. <u>Rühiharjutused.</u> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; ▪ hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; ▪ sooritab lihtsamaid iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; ▪ sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).

<p>harjutused. <u>Akrobaatika</u>. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. <u>Tasakaaluharjutused</u>. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. <u>Toenghüpe</u>. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	
<p>Kergejõustik. <u>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine</u>. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. <u>Madallähte tutvustamine</u>. Stardikäsklused. Kestvusjooks. <u>Kaugushüpe</u> täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). <u>Pallivise hoojooksult</u>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus ▪ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult pallivise; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ jookseb järjest 6 minutit.
<p>Liikumis- ja sportmängud Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ▪ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. ▪ sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; ▪ sooritab sulgpallis servi eest- ja tagantkäe, vastuvõtt eest- ja tagantkäe, ülevalt. ▪ sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; ▪ mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse
<p>Suusatamine. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; ▪ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

<p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Teatesuusatamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab poolsahkpöörde; ▪ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; ▪ läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
<p>Orienteerumine. Maastikuobjektid, leppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine plaani ja legende kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ orienteerub etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; ▪ oskab mängida lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

5.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest <u>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</u> Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. <u>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</u> Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. <u>Käitumine spordivõistlusel.</u> Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. <u>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest,</u> suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ▪ mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; ▪ suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; ▪ tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel; ▪ teab, mida tähendab aus mäng spordis; ▪ valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi
<p>Võimlemine <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. <u>Rühiharjutused.</u> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; ▪ hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; ▪ sooritab lihtsamaid iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; ▪ sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

<p><u>Akrobaatika</u>. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused</u>. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><u>Toenghüpe</u>. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	
<p>Kergejõustik</p> <p><u>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine</u>.</p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p><u>Madallähte tutvustamine</u>.</p> <p>Stardikäsklused. Kestvusjooks.</p> <p><u>Kaugushüpe</u> täishoolt paku tabamisega.</p> <p><u>Kõrgushüpe</u> (üleastumishüpe).</p> <p><u>Pallivise</u> hoojooksult.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus ▪ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ jookseb järjest 6 minutit.
<p>Liikumise- ja sportmängud</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ▪ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. ▪ sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; ▪ sooritab sulgpallis servi eest- ja tagantkäe, vastuvõtt eest- ja tagantkäe, ülevalt. ▪ sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; ▪ mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
<p>Suusatamine</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; ▪ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; ▪ sooritab poolsahkpöörde; ▪ sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

	<ul style="list-style-type: none"> läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantisi.
Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine plaani ja legende kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud.	<ul style="list-style-type: none"> orienteerub etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

6.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
Teadmised spordist ja liikumisviisidest. <u>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</u> Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. <u>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus</u> liikudes, sportides ning liigeldes. <u>Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</u> Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. <u>Käitumine spordivõistlusel.</u> Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased.	<ul style="list-style-type: none"> teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel; teab, mida tähendab aus mäng spordis; valdab teadmisi õpitud spordialadest /liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
Võimlemine. <u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.	<ul style="list-style-type: none"> sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; sooritab lihtsamaid iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).

<p><u>Rühiharjutused.</u> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Akrobaatika.</u> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused.</u> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <p><u>Toenghüpe.</u> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	
<p>Kergejõustik. <u>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine.</u> Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. <u>Madallähte tutvustamine.</u> Stardikäsklused. Kestvusjooks. <u>Kaugushüpe</u> täishoolt paku tabamisega. <u>Kõrgushüpe</u> (üleastumishüpe). <u>Pallivise hoojooksult.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus ▪ sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ jookseb järjest 6 minutit.
<p>Liikumis- ja sportmängud. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ▪ mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. ▪ sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; ▪ sooritab sulgpallis servi eest- ja tagantkäe, vastuvõtt eest- ja tagantkäe, ülevalt. ▪ sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; ▪ mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
<p>Suusatamine. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpöörde ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; ▪ sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; ▪ sooritab poolsahkpöörde;

kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.	<ul style="list-style-type: none"> sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.
Orienteerumine. Maastikuobjektid, leppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine plaani ja legende kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud.	<ul style="list-style-type: none"> orienteerub etteantud ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; oskab mängida lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

7.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. <u>Ohutu liikumine ja liiklemine.</u> Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. <u>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad</u> ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. <u>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta</u> (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. <u>Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</u> Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.	<ul style="list-style-type: none"> selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele; järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.
Võimlemine. <u>Rivi -ja korraharjutused.</u> <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste	<ul style="list-style-type: none"> sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni; sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).

<p>kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- japuusaliiigese liikuvuse arendamiseks. <u>Akrobaatika</u>: Ratas kõrvale; kätelseis. <u>Tasakaaluharjutused poomil</u> (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. <u>Toenghüpe</u>. Hark- ja/või kägarhüpe. <u>Aeroobika</u>. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	
<p>Kergejõustik. <u>Sprindi</u> eelsoojendusharjutused. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. <u>Kaugushüppe</u> eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. <u>Kõrgushüppe</u> eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). <u>Pallivise</u> hoojooksult. <u>Kuulitõuke</u> soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (P).
<p>Sportmängud. <u>Korvpall</u>. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <u>Jalgpall</u>. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente; ▪ mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; ▪ mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
<p>Suusatamine Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviisiga; ▪ suusatab uisusamm-sõiduviisiga; ▪ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsti.

<p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm-sõiduviisi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	
--	--

8.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest <u>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele</u>, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. <u>Ohutu liikumine ja liiklemine</u>. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. <u>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad</u> ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. <u>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta</u> (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. <u>Teadmised õpitud spordialade tekkest</u>, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele; ▪ järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; ▪ teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; ▪ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes; ▪ oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; ▪ osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat
<p>Võimlemine <u>Rivi -ja korraharjutused</u>. <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u>. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni; ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ▪ sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe).

<p>võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;</p> <p>jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- japuusaliiigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: Ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	
<p>Kergejõustik</p> <p><u>Sprindi</u> eelsoojendusharjutused. Pendelteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Kaugushüppe</u> eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p><u>Kõrgushüppe</u> eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><u>Pallivise</u> hoojooksult.</p> <p><u>Kuulitõuke</u> soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (P).
<p>Sportmängud</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente; ▪ mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; ▪ mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
<p>Suusatamine</p> <p>Laskumine madalalendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristökeline ühe- ja kahesammuline sõiduviisiga; ▪ suusatab uisusamm-sõiduviisiga; ▪ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsti.

Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm-sõiduviisi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	
---	--

9.klass

Õppesisu	Õpitulemused:
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele; ▪ järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; ▪ teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; ▪ oskab anda elementaarset esmaabi; ▪ liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes; ▪ oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; ▪ osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat
<p>Võimlemine <u>Rivi -ja korraharjutused.</u> <u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni; ▪ sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ▪ sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kágarhüpe).

<p>harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- japuusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Akrobaatika:</u> Ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil</u> (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p><u>Toenghüpe.</u> Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Aeroobika.</u> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>	
<p>Kergejõustik</p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Pendelteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Pallivise hoojooksult.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ▪ sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; ▪ jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; ▪ suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (P).
<p>Sportmängud.</p> <p><u>Korvpall.</u> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sooritab tundides õpitud sportmängude (sulgpall, jalgpall, korvpall) tehnikaelemente; ▪ mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; ▪ mängib kaht õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
<p>Suusatamine.</p> <p>Laskumine madalalendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; ▪ suusatab uisusamm-sõiduviisiga; ▪ läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km ▪ (P) distantsti.

<p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm-sõiduviisi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	
---	--