

KEHALINE KASVATUS

Õpetuse eesmärgid ja õpitulemused

Kehalise kasvatus eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatus õppeaine eesmärkidest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi.

Õppetöö rõhuasetused 1.–2. klass:

Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviimine, kirjelduse järgi äratundmine jne).

Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.

Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. Primaarne on osavuse, liigutuskordinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.

1. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks.</u></p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p><u>Teatevahetuse õppimine</u> lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>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></p> <p>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 distantsi;• sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;• sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. |
| <p>Liikumismängud.</p> <p><u>Jooksu- ja hüppemängud.</u> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u></p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>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. |

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.

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- suusatab jõukohases tempos 1 km.

Võimlemine.

Rivi- ja korraharjutused.

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel.

Rakendusvõimlemine.

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused.

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.

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

- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

2. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks.</u></p> <p>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></p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Viskepalli hoiu. 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></p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>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.</p> <p>Suuskade kinnitamine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>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. |

Võimlemine.

Rivi- ja korraharjutused.

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel.

- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

Rakendusvõimlemine.

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused.

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.

Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Õppetöö rõhuasetused 3.–5. klass:

Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.

Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele-emotsionaalsele arengule.

3. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|---|
| <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks.</u></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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 distantsti;• 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></p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>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.</p> <p>Suuskade kinnitamine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> | <ul style="list-style-type: none">• suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;• laskub mäest põhiasendis;• suusatab jõukohases tempos 1 |

| | |
|---|-----|
| Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. | km. |
|---|-----|

Võimlemine.

Rivi- ja korraharjutused.

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused.

Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise saatel.

Rakendusvõimlemine.

Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused.

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.

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

- oskab liikuda, kasutades rivisammu;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

4. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel.</p> <p>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.</p> <p>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 kasvatuses 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.

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.

Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

- 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>laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi. |
| <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</p> <p><u>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</u> Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p><u>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</u> Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p><u>Käitumine spordivõistlusel.</u></p> <p>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.</p> <p><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</p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused.</u> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</u> Harjutuskombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u> saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <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> | <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>Kergejõustik</p> <p><u>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine.</u></p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p><u>Madallähte</u> <u>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>Liikumis- 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.</p> <p>Sammudelt vise korvile. Kaitseasend.</p> <p>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.</p> <p>Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.</p> <p>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; • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi. |

| | |
|--|---|
| <p>Orienteerumine</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Asukoha määramine.</p> <p>Õpperaja läbimine plaani ja legende kasutades.</p> <p>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. |
|--|---|

Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klass:

6–7. klassis arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeest lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).

Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.

Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

6. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. <u>Õpitud spordialade/liikumisviiside</u> <u>oskussõnavara.</u> Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. <u>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise</u> <u>vajalikkus</u> liikudes, sportides ning liigeldes. <u>Ohutu ümbrust säästev liikumine</u> <u>harjutuspaikades ja looduses.</u> Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. <u>Käitumine spordivõistlusel.</u> <u>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks:</u> 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 kasvatuse 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</u></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); |

| | |
|---|--|
| <p><u>võimlemisharjutused</u> saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p><u>Rühiharjutused.</u> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Akrobaatika.</u> Erinevad trelid; 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> | <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). |
| <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>Liikumis- ja sportmängud.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Korvpall.</p> <p>Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.</p> <p>Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.</p> <p>Sammudelt vise korvile. Kaitseasend.</p> <p>Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine,</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; |

| | |
|---|--|
| <p>arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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. 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; 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. |
|---|---|

7. klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest.</p> <p><u>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele,</u> regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p><u>Ohutu liikumine ja liiklemine.</u> Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p><u>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad</u> ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p><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.</p> <p><u>Teadmised õpitud spordialade tekkest,</u> peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p> <p><u>Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</u></p> <p>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 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.

Rivi -ja korraharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika: Ratas kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud.

Aeroobika tervisespordialana.

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

| | |
|---|--|
| <p>Kergejõustik.</p> <p><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.</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, 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 madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Uisusamm-sõiduviisi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</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. |

Õppetöö rõhuasetused 8.–9. klassis

Süsteemiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.

Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

8.klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest <u>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele</u>, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p><u>Ohutu liikumine ja liiklemine</u>. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p><u>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad</u> ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p><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 meetoodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p><u>Teadmised õpitud spordialade tekkest</u>, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil</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 kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat. |

| | |
|--|--|
| osalemise võimalustest. | |
| <p>Võimlemine</p> <p><u>Rivi -ja korraharjutused.</u></p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja 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- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või käärghüpe). |

| | |
|--|--|
| <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.</p> <p>Pendelteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Kaugushüppe</u> eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p><u>Kõrgushüppe</u> eelsoojendusharjutused.</p> <p>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>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Uisusamm-sõiduviisi.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</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) distantssi. |
|--|---|

9.klass

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise</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, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumiskiisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; |

metoodika. 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.

Võimlemine

Rivi -ja korraharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- japuusalীগese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika: Ratast kõrvale; kätelseis.

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud.

Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Sprindi eelsoojendusharjutused.

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat.

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

| | |
|--|--|
| <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> <p>Sportmängud.</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>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> <p>Suusatamine.</p> <p>Laskumine madalalendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Uisusamm-sõiduviisi.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 1,5 km (T) / 2 km (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. <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. |
|--|--|

