

MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing “Ülestõusmine”



Narva Õigeusu Gümnaasium

**NARVA ÕIGEUSU GÜMNAASIUMI
põhikooli KEHALISE KASVATUSE ainekava**

Kinnitatud
MTÜ Õigeusu Hariduse Ühingu „Ülestõusmine”
juhatuse otsusega 03.07.2023

Narva 2023



KEHALINE KASVATUS

põhikooli ainekava

Sisukord

KEHALINE KASVATUS. Üldosa	2
I KOOLIASTE.....	7
1.klass.....	7
2.klass.....	10
3.klass.....	12
II KOOLIASTE	15
4.klass.....	16
5.klass.....	19
6.klass.....	22
III KOOLIASTE.....	25
7.klass.....	27
8.klass.....	30
9.klass.....	33



KEHALINE KASVATUS

Üldosa

Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostöödsportimisel ja liikumisel.

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada



eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt 3 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukonnades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses



õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli kehalise kasvatuses 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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/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.

Õppeaine kirjeldus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses 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. Keskonda hoidev, kaaslasid austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korvpall ja jalgpall), tantsuline liikumine, suusatamine ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.



Õppetegevus

I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Hindamine

Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist. Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.



Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms).

Ainekava kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist.

Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

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

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

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

Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendatakse numbriliste hinnetega viiepallisüsteemis.

Hindamis-kriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Õpilase teadmisi, motoorseid oskusi ja kehalisi võimeid ning tulemuse saavutamiseks tehtavat tegevust ja tööd.	Kui saavutatud õpiväljundid vastavad täielikult nõutavatele õpiväljunditele ja ületavad neid. Õpilane on tunnis aktiivne ja täidab kõik nõutavad ülesanded.	Kui saavutatud õpitulemused on üldjoontes kooskõlas taotletavate õpitulemustega, ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele, kuid esineb puudusi ja vigu. Madal aktiivsus tunnis	Kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi; Õpilane ei osale tunnis.	Täielik keeldumine tunnis osalemisest
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	kuni 19%



I kooliaste

Kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust. 3. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritamisel: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;
- 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
- Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
- Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja
- kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine
- sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.
- Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest
- spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

1. klass

Lõiming

- Vene keel
- Loodusõpetus
- Muusika



Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.
- Harki- ja käärihüplemine, koordineerimisharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika 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, kaarsild.
- 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.
- Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;



- sooritab palliviske paigalt;

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, jooks erinevas tempos.
- Kiirendusjooks, kestvusjooks.
- Püstistart koos stardikäsklustega.
- Hüpped.
- Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.
- Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
- Visked.
- Viskepalli hoie.
- Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 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 püüdmine.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise siduviisiga;

Õppesisu

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu



- Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

2. klass

Lõiming

- Vene keel
- Loodusõpetus
- Muusika

Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

Võimlemine

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Harvenemine ja koondumine, loendamine.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.
- Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Rakendusvõimlemine.
- Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.
- Akrobaatilised harjutused.
- Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.



- Tasakaaluharjutused.
- Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, 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.

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt

Õppesisu

- Jooks.
- Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.
- Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.
- Püstistart koos stardikäsklustega.
- Pendelteatejooks teatepulgaga.
- Hüpped.
- Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.
- Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.
- Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
- Visked.
- Viskepalli hoie.
- Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
- Pallivise paigalt.

Liikumismängud

Õpilane

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

Õppesisu

- 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 püüdmine.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise siduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;



Õppesisu

- Trepptõus, käärtõus.
- Laskumine põhiasendis.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

- Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.
- Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

3.klass

Lõiming

- Vene keel
- Loodusõpetus
- Muusika

Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;
- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused. Kujundliikumised.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).



- Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused.
- Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineeritud harjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika 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, tirl ette, kaldpinnalt tirl taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused.
- Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, pakkõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.
- Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.
- Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.
- Hüpped.
- Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.
- Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.
- Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
- Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
- Kõrgushüpe otsehoolt.
- Visked.
- Viskepalli hoie.
- Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
- Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.

Liikumismängud



Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

- 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 püüdmine.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.
- Rahvastepall.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise siduviisiga;
- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.

Õppesisu

- Trepptõus, käärtõus.
- Sahkpidurdus.
- Laskumine põhiasendis.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

- Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.
- Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.
- Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Õpitulemused

- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;



- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.

Õppesisu

- Veega kohanemine,
- sukeldumine
- õljumine,
- libisemine,
- rinnuli ja selili asendis edasiliikumine,
- turvalisus vees

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Kool kasutada suusarada ja terviserada ja ujulat.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

II kooliaste

Kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada



teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
- 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 ja tantsuüritustel.
- 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 ja maailma sportlased jms.
- Teadmised antiikolümpiamängudest.

4. klass

Lõiming

- Vene keel
- Loodusõpetus
- Muusika

Läbivad teemad

- Turvalisus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele.
- 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;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

Võimlemine



Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägerhüpe).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Harjutuskombinatsioonid.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.
- Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.
- Rühiharjutused.
- Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Iluvõimlemine (T).
- Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- Rakendus- ja riistvõimlemine.
- Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).
- 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.
- Toenghüpe.
- Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe
- maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägerhüpe.

Kergejõustik

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega;
- sooritab kaugushüppe;
- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 5 minutit.



Õppesisu

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine.
- Põlve- ja sääretõstejooks.
- Jooksu alustamine ja lõpetamine.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus.
- Madallähte tutvustamine.
- Stardikäsklused.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüpe.
- Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepall.

Sportmängud

Õpilane:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

Õppesisu

- Korvpall.
- Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.
- Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.
- Sammudelt vise korvile.
- Jalgpall.
- Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.



Õppesisu

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.
- Eakohased tantsuvõtted ja- sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

5. klass

Lõiming

- Inimeseõpetus
- Ajalugu
- Muusika

Läbivad teemad

- Turvalisus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.

Õpilane:

- selgitab 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;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas



toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Harjutuskombinatsioonid.
- Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised. Rühiharjutused.
- Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Iluvõimlemine (T).
- Hübitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine.
- Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).
- 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.
- Toenghüpe.
- Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 7 minutit.



Õppesisu

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine.
- Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus.
- Madallähte tutvustamine.
- Stardikäsklused.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud. Liikumismängud

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Õppesisu

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepall.

Sportmängud

Õpilane:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis.

Õppesisu

- Korvpall.
- Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.
- Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile.
- Sammudelt vise korvile.
- Kaitseasend.
- Korvpallireeglitega tutvumine.
- Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.
- Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;



- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsi.

Õppesisu

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis.
- Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel.
- Teatesuusatamine.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.
- Eakohased tantsuvõtted ja- sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

6.klass

Lõiming

- Inimeseõpetus
- Ajalugu
- Muusika
- Geograafia

Läbivad teemad

- Turvalisus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.
- Kultuuriline identiteet.

Õpilane:

- selgitab 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;
- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel



saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumisel.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Harjutuskombinatsioonid.
- Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.
- 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.
- Iluvõimlemine (T).
- Hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine.
- Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).
- 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.
- Toenghüpe.
- Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Kergejõustik

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;



- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

Õppesisu

- Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine.
- Põlve- ja sääretõstejooks.
- Jooksu alustamine ja lõpetamine.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus.
- Madallähte tutvustamine.
- Stardikäsklused.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Õpilane:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

Õppesisu

- Korvpall.
- Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates.
- Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.
- Kaitseasend.
- Korvpallireeglitega tutvumine.
- Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall.
- Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.
- Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

- Laskumised põhi- ja puhkeasendis.
- Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.



- Uisusampööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis.
- Teatesuusatamine.

Orienteerumine

Õpilane:

- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.
- Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.
- Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.
- Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.
- Eakohased tantsuvõtted ja- sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.
- Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Kool kasutada suusarada ja terviserada.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

III kooliaste

Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh



liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;

2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;

3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;

5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;

6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
- 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 meetodika.
- Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
- Liikumine „Sport kõigile“.



7. klass

Lõiming

- Inimeseõpetus
- Ajalugu
- Muusika
- Geograafia

Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.
- Teabekeskond.

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused.
- Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.
- Iluvõimlemine (T).
- Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Riistvõimlemine.



- Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).
- Akrobaatika.
- Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T).
- Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe.
- Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika.
- Aeroobika põhisammud.
- Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

- Sprindi eelsoojendusharjutused.
- Ringteatejooks.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

- Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.
- Läbimurded paigalt ja liikumiselt.
- Petted.
- Algteadmised kaitsemängust.
- Korvpalli võistlusmäärused.
- Mäng reeglite järgi.
- Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Jalgpall.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.



- Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.
- Mäng.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.

Õppesisu

- Laskumine madalasendis.
- Libisamm-tõusuviis.
- Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Õppesisu

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.
- Liikumine joonorientiiride järgi.
- Kaardi ja maastiku võrdlemine.
- Asukoha määramine.
- Kompassi tutvustamine.
- Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.
- Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.
- Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu



- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.
- Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.
- Popkultuur.
- Tants kui sport.
- Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

8.klass

Lõiming

- Biologia
- Ajalugu
- füüsika
- Geograafia

Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.
- Teabekeskkond.
- Kultuuriline identiteet.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu



- Rivikorra harjutused.
- Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 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.
- Iluvõimlemine (T).
- Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Riistvõimlemine.
- Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).
- Akrobaatika.
- Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T).
- Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe.
- Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika.
- Aeroobika põhisammud.
- Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

- Sprindi eelsoojendusharjutused.
- Ringteatejooks.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Õpilane:



- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

- Korvpall.
- Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korpile liikumiselt.
- Läbimurded paigalt ja liikumiselt.
- Petted.
- Algteadmised kaitsemängust.
- Korvpalli võistlusmäärused.
- Mäng reeglite järgi.
- Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Jalgpall.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.
- Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.
- Mäng.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 7 km (P) distantsi.

Õppesisu

- Laskumine madalalendis.
- Libisamm-tõusuviis.
- Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;



- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste
- määramine.
- Liikumine joonorientiiride järgi.
- Kaardi ja maastiku võrdlemine.
- Asukoha määramine.
- Kompassi tutvustamine.
- Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.
- Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.
- Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.
- Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.
- Popkultuur.
- Tants kui sport.
- Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

9.klass

Lõiming

- Biologia
- Füüsika
- Muusika
- Geograafia
- Keemia

Läbivad teemad

- Tervis ja ohutus.
- Keskkond ja jätkusuutlik areng.
- Väärtused ja kõlblus.
- Teabekeskond.



- Kultuuriline identiteet.
- Tehnoloogia ja innovatsioon.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) 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;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) 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;

Võimlemine

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Õppesisu

- Rivikorra harjutused.
- Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.
- Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 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.
- Iluvõimlemine (T).
- Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.
- Riistvõimlemine.
- Tõeltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõõr (P).
- Akrobaatika.
- Kaks ratast kõrvale; kätelseis.
- Tasakaaluharjutused poomil (T).
- Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.
- Toenghüpe.
- Hark- ja/või kägarhüpe.
- Aeroobika.



- Aeroobika põhisammud.
- Aeroobika tervisespordialana.

Kergejõustik

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

- Sprindi eelsoojendusharjutused.
- Ringteatejooks.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.
- Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Pallivise hoojooksult.

Sportmängud

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
- mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
- mängib õpitud sportmängu reeglite järgi.

Õppesisu

- Korvpall.
- Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.
- Läbimurded paigalt ja liikumiselt.
- Petted.
- Algteadmised kaitsemängust.
- Korvpalli võistlusmäärused.
- Mäng reeglite järgi.
- Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- Jalgpall.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.
- Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.
- Mäng.

Suusatamine

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
- suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
- läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.



Õppesisu

- Laskumine madalasendis.
- Libisamm-tõusuviis.
- Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.
- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
- Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
- Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.
- Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Orienteerumine

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.

Õppesisu

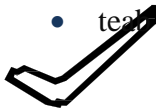
- Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.
- Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.
- Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.
- Sobivaima teevariandi valik.
- Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
- Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
- Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.
- Suund- ja valikorienteerumine.
- Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.



Õppesisu

- Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.
- Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.
- Soorollid tantsus.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus.
- Popkultuur.
- Tants kui sport.



- Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Kool kasutada suusarada ja terviserada.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

