

KEHALINE KASVATUS

Aine üldkirjeldus ja õppe-eesmärgid

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase edaspidistele liikumisharrastusele nii koolis kui väljaspool kooli. Koolis kogetud sportimisest ja liikumisest saadud positiivne emotsioon soodustab huvi spordi- ja muude aktiivsete tegevuste vastu, innustab õpilasi neid jälgima ning erinevatest spordi ja liikumisega seotud tegevustest osa võtma. Kehalise kasvatuses õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi teadmisi ja oskusi hankides parandama. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus läbi keskkonda hoidva harjutamise ning ausa mängu reegleid austades.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuses ainekavasse kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalist kasvatust korraldades tuleb koolil arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ettenähtud tundide mahust saavad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Kehalise kasvatuses 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 kaaslasiga 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.

Aine õpitulemused

Esimese kooliastme lõpuks õpilane:

1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
2. omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika;
3. teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
4. sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
5. teab, kuidas käituda kehalise harjutuse sooritades (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.
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalise harjutusi ja liikumisviise.

Teise kooliastme lõpuks õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalise aktiivsuse/liikumisharrastuse;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

3. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, oskab kokku leppida mängureegleid jne;
4. sooritab Tartu Herbert Masingu koolile kohandatud kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
5. tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
7. nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab üldlevinud fakte olümpiamängudest.
8. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
9. sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
10. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
11. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
12. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
13. sooritab hoojooksult palliviske.
14. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
15. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
16. sooritab põrgatud takistuste vahelt ja lauapõrkest viske, korvi lähedalt korvpallis;
17. sooritab altsöödu paarides ning alt pallingu võrkpallis;
18. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
19. mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
20. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
21. uisutab järjest 6 minutit;
22. oskab orienteeruda kaardil lihtsamate tingmärkide järgi.
23. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
24. oskab mängida orienteerumismänge .

Kolmanda kooliastme lõpuks 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 õnnetuste 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 enda kehalist vormisolekut, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab enda kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna koolivõistlustel.

6. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni
7. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
8. sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe).
9. sooritab täishoolt kaugushüppe
10. sooritab kuulitõuke;
11. jookseb kiirjooksu;
12. suudab joosta järjest 9 minutit;
13. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
14. sooritab alt pallingu ning vastuvõtu võrkpallis;
15. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid
16. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
17. suudab uisutada järjest 9 minutit;
18. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
19. oskab määrata suunda ning lugeda kaarti
20. oskab valida õige liikumistempo ja -viisi maastikul;
21. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumist

Kooli eripära õppe korraldamisel

- Võimalus kasutada kooli ujulat kogu põhikooli jooksul, mistõttu ka lapsed, kellel ujumisoskus kujuneb aeglasemalt, saavad seda siiski arendada;
- Piiratud võimalused erinevate spordirajatiste kasutamisel (nt kergejõustik);
- Liikumispuude või kehalise erivajaduse korradada kehalise kasvatuses õpetamist füsioteraapia toel.

1. klass

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, teistega arvestamine.

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.

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja

püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Tasakaalu ja kordinatsiooni õppimine.

Ujumine. Õpitakse veega kohanema, ujulas käitumise korda ning hügieenireegleid.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

1. suudab sörkida;
2. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
3. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumismängud

Õpilane:

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

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub abivahendiga.

Ujumine

Õpilane:

1. hingab vette;
2. püsib veepinnal;
3. liugleb vees.

2.klass

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, teistega arvestamine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasiga arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale

vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall. Tasakaalu ja kordinatsiooni õppimine.

Ujumine. Õpitakse veega kohanema, ujulas käitumise korda ning hügieenireegleid.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

1. suudab sörkida
2. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
3. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
4. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.

Liikumismängud

Õpilane:

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

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub abivahendiga;
3. alustab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. hingab vette;
2. püsib veepinnal;
3. liugleb vees;
4. sukeldub.

3. klass

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

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.

Ujumine. Tutvutakse ujumisstiilidega

Võimlemine. Rivi ja korra harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm ja võimlejasamm.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. oskab liikuda kasutada rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha;
3. hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järiest.)

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

1. suudab sörkida;
2. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
3. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega.

Liikumismängud

Õpilane:

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

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub abivahendiga;

3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. hingab vette;
2. liugleb veepinnal;
3. sukeldub;
4. valdab algtasemel ühte ujumisstiili.

4.klass

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

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

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumis paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib ühte ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

Liikumis- ja sportmängud

Õpilane:

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25m.

5. klass

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga.

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.

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumis paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib ühte ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

Liikumis-ja spordimängud

Õpilane:

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kaht kooli valitud spordimängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. ujub rinnuli 25m;
2. ujub selili 25m.

6.klass

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

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.

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumis paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib ühte ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb järjest 9 minutit;
5. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

Liikumis- ja sportmängud

Õpilane:

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab põrgatud takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. ujub rinnuli 25m;
2. ujub selili 25m.

7. klass

Õppesisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning

liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-ees palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumine paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib ühte ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
5. jookse järjest 9 minutit.

Liikumis-ja spordimängud

Õpilane:

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. ujub rinnuli 50m;
2. ujub selili 50m.

8.klass

Õppesisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. **Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele**; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja

viske korvile. Sammudelt viske korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumis paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib ühte ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
5. jookse järjest 9 minutit.

Liikumis-ja sportmängud

Õpilane:

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab pörgatud takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)

Õpilane:

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine

Õpilane:

1. ujub rinnuli 50m;
2. ujub selili 50m.
3. omandab ühe ujumisstiili ning valdab teise ujumisstiili käte või -jalgadetööd.

9. klass
Õppesisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. **Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele;** kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

Võimlemine: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

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

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Teatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja spordimängud: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.

Pallimängu valib õpetaja.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord ujumis paikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Õpib kaks ujumisstiili.

Õpitulemused

Võimlemine

Õpilane:

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.

Kergejõustik

Õpilane:

1. sooritab õige teatevahetuse teatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
5. jookse järjest 9 minutit.

Liikumis-ja sportmängud**Õpilane:**

1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
3. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
4. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
5. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
6. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Talialad (uisutamine)**Õpilane:**

1. seisab uiskudel hoides tasakaalu;
2. liigub ilma abivahendita;
3. alustab ja lõpetab sõitu.

Ujumine**Õpilane:**

1. ujub rinnuli 100m;
2. ujub selili 100m.
3. omandab kaks erinevat ujumisstiili.