

Kehalise kasvatuse ainekava

Lisa 8

Kehaline kasvatuse vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks (tervise-) treeninguks, arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võistlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana.

Kehalise kasvatuse tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslast ja seadusi/reegleid.

Kehalise kasvatuse keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatuse tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.

Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatuse tundides ainult tervist tugevdavatel (karastavad, pingeid maandavad) eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Koostöös kohaliku omavalitsusega seisab kool hea ujumisõpetuse korraldamise eest.

Kehalise kasvatuse tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi.

I kooliaste

1. klass

1. Õppetöö eesmärgid:

- Ergutama lapsi realiseerima oma liikumistarvet;
- Suurendama liikumisaktiivsust;
- Olema palju väljas värskes õhus;
- Järgima käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis;
- Hügieenireeglid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- Ohutusnõuded;
- Arendada kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, painduvust ja osavust;
- Arendada laste loovust, tahtemadusi, toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning heade käitumistavade kujunemist.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused
- Rivistamine kolonni ühekaupa
- Ühte viirgu harvenemine
- Koondumine viirgu juurdevõtusammudega
- Ümberrivistumine ühest kolonnist kahte
- Ühest viirust kahte

- Põhiseisang
- Joondumine viirus
- Liikumise alustamine ja lõpetamine
- Paaride moodustamine
- Pihkseongus ringi moodustamine
- Üldarendavad harjutused – pallide, võimlemiskepi , võimlemisrõngaga.

2.2 RAKENDUSVÕIMLEMINE

- Ronimine, kandmine, roomamine
- Ripped toengud
- Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine
- Rippseis ja ripe
- Rippes (varbseinal, redelil, madalal kangil) jalgade kõverdamine, sirutamine, hargitamine jne.
- Rippkükk
- Hüppeharjutused
- Toenghüpped
- Üleshüpped kahe jala tõukelt
- Pealehüpped pehmele alusele hoojooksul
- Tasakaaluharjutused - seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale)
- Päkk-kõnd mööda joont
- Kõnd võimlemispingil ja madalal poomil.

2.3 AKROBAATIKA

- Veeremine kägarasendis ette ja taha (“kiikhobu”)
- Erinevad veered

2.4 RÜTMIKA

- Kasutada kombinatsioonidest lihtsamme- kõnd ja jooksu või nende variatsioone
- Galopsamm kõrvale ja ette

2.5 KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine
- Pendelteatejooks, võidujooks kuni 20 m
- Hüppeharjutused mänguvormis, üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt, ülehüpped takistustest
- Visked, viskeharjutused, palli tunnetamine(hoie, viskeliigutus), pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina , üle nööri, võrgu, takistuste jne.

2.6 SPORTMÄNGUD

- Keskmise suurusega palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega.
- Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega.

2.7 LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud

2.8 SUUSATAMINE

- 1 klass on kohanemisetapp, kus õpetatakse käitumist ja ohutusnõudeid suusaradadel
- Suusavarustuse transport
- Libisamm keppidega
- Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis
- Pöörded paigal
- Kukkumine ja tõusmine suuskadel

- Suusatamine 1,5 km.

2.9 Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi- ja korraharjutused, järgarvude loendamine, numbrite tundmine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine
- Rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumitunnetus, rütmitunnetus, loovuse arendamine;
- Muusika: musikaalsuse arendamine;
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval.

2.10 Läbivad teemad

- Keskkond ja säästev areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid;
- Turvalisus: tööohutus, ohutu liiklus

3. Õpitulemused

- Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis
- Teab ohutus-ja hügieeninõudeid
- Oskab erinevaid kõnnivorme, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- Ronida toengpõlvituses ja käpuli
- Rippes kõverdada-sirutada, hargitada jalgu, rippkükk
- Kõndida latil, nõõril, võimlemispingil erinevate käteasenditega
- Veereda kägarasendis ette ja taha
- Joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina, mööda joont, tagurpidi
- Pendelteatejooks
- Palli visata parema ja vasaku käega märki
- Suusatamises pöörded paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel

4. Õppekirjandus

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. TpedI. 1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991

K.Zilmer Juku suusamaa

M.Zapletal. 1000 mängu

Z. Mellov Rütmiika

2. klass

1. Õppetöö eesmärgid

- Õpilane on terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks
- Omandab hügieeniharjumused
- Omandab suhtlemisõskuse ja koostööharjumuse
- Arendada kehalisi võimeid eeskätt painduvust, osavust, kiirust.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm“, “ Paariks loe “;
- Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona;
- Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele).

2.2 RAKENDUSVÕIMLEMINE

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud.
- Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil)
- Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine
- Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis

- Ripplamang
- Hüppeharjutused
- Toenghüpped
- Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale
- Tasakaaluharjutused
- Päkkseis suletud silmadega
- Kõnd ristsammudega ette üle maasasetseva nõõri(joone)
- Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil
- Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

2.3 AKROBAATIKA

- Veere kõrvale sirutatult
- Turiseis.
- Tirel ette
- Sirutushüpe

2.4 RÜTMIKA JA TANTS

- Polkasamm
- Vahetussamm (liikumine otse ning küljele)

2.5 KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused.
- Jooks kitsas “ koridoris”
- Jooks suuna muutumisega erinevatele signaalidele reageerimisega
- Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega.
- Võidujooks kuni 40m.
- Jooks rahulikus tempos kuni 3 min.
- Kõrgushüpe otsehoolt.
- Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga.
- Paigalt kaugushüpe.
- Visked, viskeharjutused.
- Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m).
- Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.

2.6 SPORTMÄNGUD

- Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides.
- Rahvastepall
- Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes

2.7 LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud.
- Maastikumängud

2.8 SUUSATAMINE

- Libisamm keppidega.
- Libisemine ühel suusal.

2.9. UJUMINE

- Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades,
- hügieeninõuded ujulas,
- veega kohanemise harjutused,
- turvalisus vees (lisatud 01.09.2017),
- sukeldumine (lisatud 01.09.2017),
- hõljumine (lisatud 01.09.2017),
- libisemine (lisatud 01.09.2017),
- rinnuli ja selili asendis edasiliikumine (lisatud 01.09.2017).

2.10 Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi- ja korraharjutusel järgarvude loendamine, numbrite loendamine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine
- Rütmika ja muusikaõpetus: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmi tunnetus, loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval

2.11 Läbivad teemad

- Keskkond ja säästev areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid
- Turvalisus: tööohutus, ohutu liiklus

3. Õpitulemused

- teab käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis;
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile;
- oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte;
- oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil;
- oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena;
- oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist;
- oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;
- oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;
- suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;
- täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid;
- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda (lisatud 01.09.2017);
- vee pinnal hõljuda (lisatud 01.09.2017);
- rinnuli ja selili asendis edasi liikuda (lisatud 01.09.2017);
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees (lisatud 01.09.2017);
- rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi (lisatud 01.09.2017);
- oskab kasutada kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel.

4. Õppekirjandus

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. TPÜ. 1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim . Kiirjooks

H.Torim. Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast, õpetamisest ja õppimisest. TpedI. 1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M.Zapletal. 1000 mängu. 1984

3. klass

1. Õppetöö eesmärgid

- Õpilane on terve ja hea rühiga
- Omandab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi
- Omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse
- Arendada tahtemadusi

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Käsklused "Paigal", "Joonda", "Valvel", "Vabalt".
- Raporteerimine. Ümberpööre paigal, osade kaupa, järjest loendamine. Rivistumine kolonni 2-, 3-, 4- kaupa suunaja või orientiiri järgi. Liikumine "maona".

2.2 RAKENDUSVÕIMLEMINE

- Ronimine, roomamine, kandmine
- Ripped toengud. Ripplamang. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripplamangus kangil liikumine kõrvale. Ripe köiel või latil.
- Harktoenglamang, toengpõlvitus.
- Toenghüpped.
- Tasakaaluharjutused. Võimlemispingil kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega. Rõhtseis. Selg ees kõnd. Pöörded päkkadel 90 ja 180

2.3 AKROBAATIKA

- Tired ette ja taha. Poolspagaat. Turiseis.
- Kaarsild selili lamangust (abistamisega).
- Veere kõrvale harkistest ette ringveere.

2.4 RÜTMIKA JA TANTS

- Polkasamm ette, vahetussamm; ristsamm; hüpaksamm;
- Õpitud sammude ja hüplemist kombinatsioonid.

2.5 KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused.
- Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest.
- Kiirendusjooksud kuni 40 m . Tsoonijooksud 3x10 m . Jooks rahulikus tempos 3-4 min.
- Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega ; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.
- Kõrgushüpe-üleastumishüpe.
- Kaugushüpe täishoolt (reglementeerimata äratõukekohaga) .
- Ridahüpped (hüpped jalalt jalale) .
- Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5m). Viskeharjutused kergete topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

2.6 SPORTMÄNGUD

- Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga ning söötmine
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud

2.7 LIIKUMISMÄNGUD

- Jooksu-, viske-, hüppemängud.
- Akrobaatilised mänguvormid.
- Mängud suuskadel .
- Lihtsamate korv- ja jalgpalli elementide tutvustamine.
- Rahvastepall.

2.8 SUUSATAMINE.

- Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis.
- Libisemine ühel suusal (vabalibisemine) .
- Laskumine madalasendis. Käärtõus. Astesammtõus. Astepööre laskumisel.

2.9 UJUMINE

- ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades
- hügieeninõuded ujulas
- veega kohanemise harjutused
- rinnuli- ja seliliujumine
- turvalisus vees (lisatud 01.09.2017),
- sukeldumine (lisatud 01.09.2017),

- hõljumine (lisatud 01.09.2017),
- libisemine (lisatud 01.09.2017),
- rinnuli ja selili asendis edasiliikumine (lisatud 01.09.2017).

2.10 Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi –korraharjutused, järgarvude loendamine, numbrite loendamine, numbrite pikkusühikute ja ajaühikute tundmine;
- Muusikaõpetus ja rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmitunnetus, loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval

2.11. Läbivad teemad

- Keskkond ja säästev areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid
- Turvalisus: tööohutus, ohutu liiklus

3. Õpitulemused

- teab käitumisreegleid spordiväljakul, spordisaalis.
- teab hügieeninõudeid, ohutusnõudeid, kehaliste harjutuste mõjust tervisele.
- oskab täita rivi- ja korraharjutusi.
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi, hüpelda hübitsaga paigal.
- liikuda ripplamangus kangil kõrvale, maanduda poolkükki käed ees.
- oskab alustada jooksu püstilähtest, hüpata kaugust sammasendist õige maandumisasendiga.
- oskab hüpata kõrgust üleastumishüppega, visata palli paigalt kaugusele.
- oskab suusatamisel vahelduvtõukelist 2-sammulist sõiduviisi.
- teab milliseid olukordi võib esineda vees ja teab mida teha nende vältimiseks.
- **oskab ujuda, sealhulgas sukelduda** (lisatud 01.09.2017);
- **vee pinnal hõljuda** (lisatud 01.09.2017);
- **rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda** (lisatud 01.09.2017);
- **hindab adekvaatselt oma võimeid vees** (lisatud 01.09.2017);
- **rakendab eakohaseid veehutusalasid oskusi** (lisatud 01.09.2017).

4. Õppekirjandus

I.Saulepp , A.Truupõld , E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika.

TPÜ.1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim Kiirjooks

H.Torim Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast , õpetamisest ja õppimisest.

TpedI.1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M.Zapletal 1000 mängu.1984

II kooliaste

4. klass

1. Õppetöö eesmärgid:

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul.
- Õpetada kehaliste harjutuste tehnikat, kuna eeskätt tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas.

- Arendada kehalisi võimeid-, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, jõudu, painduvust ja osavust, tekitada huvi tulemuste hindamise ning arengu jälgimise vastu.
- Järgima hügieenireegleid, ohutusnõudeid.
- Soodustama positiivsete iseloomuomaduste ja käitumismallide kujunemist.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Käsklus “Paigal” täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe (kolme-,nelja-) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele. Liikumine diagonaalselt.

2.2 RAKENDUSVÕIMLEMINE

- Ronimine , roomamine, kandmine, ripped toengud. Ripe köiel või latil. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale.
- Rippumine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil). Kinneripe ühe jalaga.
- Toenglamangust “ käru” .
- Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks.
- Toenghüpped. Sirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, sirutus.
- Tasakaaluharjutused. 360 pööre päkkadel maas (väikeste sammudega, ristsammudega). Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutus mahahüpe madalalt poomilt.
- Laskumine kükki(põlvitusse) ja tõusmine ning väljaastekõnd. Rühmaharjutused (viirus ja kolonnid).

2.3 AKROBAATIKA

- Tired taha (P) tiritamm kõverdatud jalgadega.
- Mustlasmaadlus.
- Püramiidid.
- Juurdeviivad harjutused kätelseisuks

2.4 RÜTMIKA JA TANTS

- Galopp-, hüpak- ja polkasammude kombinatsioon. Polkasamm pööreldes.
- Valsisamm
- Jenka

2.5 KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksuharjutused. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Püstilähe. Kiirendus jooksud. Pendelteatejooks Kestvusjooks maastikul.
- Kõrgushüpe – üleastumishüpe.
- Kaugushüpe täishoolt-hoojooks, äratõuke koht.
- Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6 m ; kõrgus 5 m ; läbimõõt 1 m) .
- Teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

2.6 SPORTMÄNGUD

- Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga.
- Palli põrgatamine liikumiselt parema ja vasaku käega (lisaülesannetega).
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud
- Rahvastepalli erinevad variandid

2.7 SUUSATAMINE

- Rivistumine suuskadel.
- Paigalt pöörded- tõstepööre tagant üle suusa.
- Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduvõis.
- Paaristõukeline sammuta sõiduvõis.
- Laskumine laugel nõlval asendi muutmise, sahkpidurdus.
- Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus, mängud suuskadel.

2.8 ORIENTEERUMINE

- Tingmärgid.
- Kaardiga orienteerimine kindlate orientiiride (teed, majad jne.) järgi. Koolikaart.

2.9 Lõimumine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi-korrahajutused järgarvude loendamine, numbrite tundmine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine
- Muusikaõpetus ja rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmi tunnetus, loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine
- Emakeel: emakeele grammatika, loetelu mõistmine
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval

2.10 Läbivad teemad

- Keskkond: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid
- Turvalisus: tööohutus, ohutu liiklus

3. Õpitulemused

- Teab õpitud spordialade oskussõnu.
- Teab ohutusnõudeid ja ohutustehnikat, hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel.
- Oskab õpitud spordialade oskussõnu.
- Oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli, kinni pidada mängureeglitest.
- Oskab sooritada hüppeid toengusse ja mitmesugustele vahenditele, fikseerida sirutus mahahüpe sirutusega.
- Oskab sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.
- Oskab startida püstilähtest ja valida jooksukiirust.
- Sooritada palliviset paigalt.
- Osaleda pendelteatejooksus.
- Hüpata kaugust täishoolt.
- Hüpelda hüpitsaga paigal ja liikumisel.

4. Õppekirjandus

I.Saulepp, A.Trupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

A.Trupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika . TPÜ 1993

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

N.Rogalski,E-G.Degel Jalgpalli aabits. ER.1984

S.Stonkuš Mängime korvpalli. 1982

A. Laos Korvpalliõpik. 2001

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ 1991

E.Isop Võimlemis- ja suusarivi koolis.

A.Keerberg Orienteerumisaabits. EÕK 1990

M.Zapletal 1000 mängu

J.Unger Sportimisel on reeglid

5. klass

1. Õppetöö eesmärgid

- Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama ning suunata vaba aja sisustamiseks sobiva spordiala valikul.
- Õpetada kehalise harjutuse tehnikat, kuna tüdrukud saavutavad 12. eluaastaks oma liigutusoskuste maksimumi.
- Kujundada rikkalik mängude ja liigutusoskuste pagas
- Arendada kehalisi võimeid.
- Aidata kaasa õige rühi kujunemisel, tugevdades korrektset kehahoidu tagavaid lihaseid.
- Käitumisreeglid, ohutusnõuded, hügieenireeglid.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE

- Rivi- ja korraharjutused
- Pöörded paigal
- Loendamine
- Kujundliikumised

2.2 RAKENDUSVÕIMLEMINE

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale.
- Riplemine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil) .Kinnerripe ühe jalaga. Toenglamangust “ käru “ .Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks.
- Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe kitsale (hobusele, võimlemiskastile 80-100 cm) toengkägarasse, sirutus mahahüpe.
- Tasakaaluharjutused. Põlvetõstekõnd ja päkk-kõnd; sirutus mahahüpe. Pööre poolkükis 180.

2.3 AKROBAATIKA

- Pikk trel ette.
- Trel taha.
- Tiritamm (P). Spagaat (T).
- Kätelseis abistamisega

2.4 KERGEJÕUSTIK

- Jooks, jooksharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud, tsoonijooksud. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammuga.
- Kaugushüpe(sammhüpe) täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega.
- Visked, viskeharjutused. Paigalt pallviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded, Eesti paremad kergejõustiklased.

2.5 SPORTMÄNGUD

- Korvpall. Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnalt sööt, pörkesööt, ühe käega ülalt sööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Pealevisked paigalt ja liikumiselt.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud
- Jalgpalli söödu peatamine ja löögitehnika
- Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga

2.6 SUUSATAMINE

- Suusavarustuse hoidmine, hooldamine ja suuskade määrimine.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis (stardivariant).
- Uisusamm, sahkpööre, poolsahkpidurdus.

2.7 ORIENTEERUMINE

- Kaardiga tutvumine- värvid , tähised.
- Kaardi jälgimise õpetamine. Koolikaardi kasutamine. Oma asukoha määramine.

2.8 Lõimimine teiste ainetega

- Matemaatika: rivi- ja korraharjutused järgarvude loendamine , numbrite tundmine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine.
- Muusikaõpetus ja rütmika: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmi tunnetus loovuse arendamine, muusikaalsuse arendamine.
- Terviseõpetus: hügieen.
- Emakeel: emakeele grammatika, loetu mõistmine.

2.9 Läbivad teemad

- Keskkond: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid
- Turvalisus: tööohutus, liiklus ohutus

3. Õpitulemused

- Teab: õpitud spordialade oskussõnu, hügieeninõuded, ausa mängu reegleid.
- Oskab: kasutada lihtsaid enesekontrolli võtteid.
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli.
- Sooritada toenghüpet, teha tireleid.
- Teha paralleelsetele rööbaspuudel tireleid ette ja taha.
- Teha kätelseisu abistamisega.
- Teha vahet kiirjooksul ja sõrkjooksul.
- Sooritada palliviset paigalt.
- Oskab kagarhüpet kaugusele ja üleastumisega kõrgushüppes.
- Tunneb kaardil tingmärke ja värve.
- Oskab kahesammulist vahelduvtõukelist sõiduviisi suusatamises, keppideta uisusamm sõiduviisi, sahkpidurdust.

4. Õppekirjandus

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meoodika .TPÜ. 1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim Kiirjooks

H.Torim Palli-granaadi- ja odaviske tehnikast, õppimisest ja õpetamisest. TpedI. 1985

A.Laos. Korvpall. Metoodiline abimaterjal.

N.Rogalski,E-G. Degel. Jalpalli aabits. ER. 1984

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991

A.Keerberg Orienteerumise aabits. EÕK. 1990

J.Unger Sportimisel on reeglid

E.Isop Võimlemis- ja suusarivi koolis

S.Oja Sportlane tunne iseennast

6. klass

1. Õppetöö eesmärgid

- On terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist..
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslast.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

2. Õppesisu.

2.1 VÕIMLEMINE.

- Põhiasendid ja liikumised.
- Jõu ja venitusarjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- Ronimine köiel.

- T: erikõrgusega rööbaspuud. P: madal kang, rööbaspuud, toenghüpe.
- Koordinatsiooniharjutused.
- Venitusharjutused.

2.2 AKROBAATIKA.

- Kätelseis abistamisega
- Õpitud elementide kordamine.
- Harkhüpe.
- Tasakaaluharjutused.
- P :kätelseisust trel ette. T: harjutused vahendiga Rõnga hood, ringid ja veeretamine.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

2.3 RÜTMIKA JA TANTS

- Country-line dance..

2.4 KERGEJÕUSTIK.

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused.
- Madallähe.
- Hüpped.
- Kõrgushüpe-üleastumishüpe.
- Kaugushüppe hoojooks.
- Visked: pallivise hoojooksult.

2.5 SPORTMÄNGUD

- Korvpalli pallihoie
- Söötmine ja püüdmine vastuliikumisel.
- Põrgatamine suuna tempo muutmisega.
- Põhiasend
- Vise põrgatuselt
- Mäng lihtsustatud reeglitega.
- Jalgpalli peatamine ja söötmine
- Ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.
- Reeglite tutvustamine.
- Võrkpalli ülalt- ja altsööt, alt eest palling.
- Pesapall, frisbee

2.6 SUUSATAMINE

- Laskumisasendid, triivpidurdus
- Paaristõukelised sõiduviisid
- Mängud suuskadel

2.7 ORIENTEERUMINE.

- Erinevate ülesannete lahendamine maastikul.
- Jooksumängud maastikul.

2.8 Lõimumine teiste ainetega.

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses
- Emakeel: oskussõnastik, määrused.

2.9 Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Töölalane karjäär ja selle kujundamine: teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi.

Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.

- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.
- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

3.Õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli.

4.Õppekirjandus

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
B.Kos, Gümnaastik 1200 Übungen 1971
U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973
ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986
A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
389
E.Isop Liikumismängud 1974
E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
M.Zapletal 1000 mängu 1984
S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool. Võrkpallimängud 2005
E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005

III kooliaste

7.klass

1. Õppetöö eesmärgid

- On terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.

- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisuskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist..
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslast.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

2. Õppesisu.

2.1 VÕIMLEMINE.

- Põhiasendid ja liikumised.
- Jõu ja venitusharjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- Ronimine.
- T: erikõrgusega rööbaspuud. P: madal kang, rööbaspuud, toenghüpe.
- Koordinatsiooniharjutused.
- Venitusharjutused.

2.2 AKROBAATIKA.

- Kätelseis.
- Õpitud elementide kordamine.
- Harkhüpe.
- Tasakaaluharjutused.
- P :kätelseisust trel ette. T: harjutused vahendiga Rõnga hood, ringid ja veeretamine.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

2.3 RÜTMIKA JA TANTS

- Seltskonnatantsu põhisammud..
- Rumba.

2.4 KERGEJÕUSTIK.

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused.
- Madallähe, ringteatejooks.
- Kõrgushüpe-üleastumishüpe.
- Kaugushüppe hoojooks.
- Visked: odavise, pallivise hoojooksult, P: paigalt kuulitõuge.

2.5 SPORTMÄNGUD

- Korvpalli petteliigutused.
- Söötmise ja püüdmine vastuliikumisel.
- Põrgatamine suuna tempo muutmisega.
- Vabavise. Mäng lihtsustatud reeglitega.
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.
- Liikumisviisid ja asendid. Sööduharjutused paarides, ülalt palling
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.

2.6 SUUSATAMINE

- Vabatehnika sõiduviisid, poolsahkpööre
- Tõusuviisid, laskumised üle ebatasasuste

2.7 ORIENTEERUMINE.

- Erinevate ülesannete lahendamine maastikul.

- Jooksumängud maastikul.

2.8 Lõimumine teiste ainetega.

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses
- Emakeel: oskussõnastik, määrused.

2.9 Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Töölane karjäär ja selle kujundamine: teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi. Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.
- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.
- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

3.Õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli.

4.Õppekirjandus

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
B.Kos, Gümnaastik 1200 Übungen 1971
U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973
ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986
A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
E.Isop Liikumismängud 1974
E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
M.Zapletal 1000 mängu 1984
S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool. Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005

8. klass

1. Õppetöö eesmärgid

- On terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist..
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslasti.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE.

- Põhiasendid ja liikumised
- Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- Ronimine köiel, ringtreening.
- T: eri kõrgusega rööbaspuud, P: kang, rööbaspuud, toenghüpe.
- Koordinatsiooniharjutused, jõu- ja venitusharjutused.
- Hüpits. Rõngas.
- Ringid, hood, veeretamine.

2.2 AKROBAATIKA.

- Kätelseis, kordamine.
- Ratas kõrvale.
- P: hoojooksult trel ette, kätelseisust trel ette
- Harkhüpe.
- Tasakaaluharjutused.
- T: harjutused vahendiga. Rõnga hood, ringid ja veeretamine.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

2.3 RÜTMIKA JA TANTS.

- Seltskonnatantsu põhisammud.
- Rumba.

2. KERGEJÕUSTIK.

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused.
- Madallähe.
- Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp.
- Kaugushüppe hoojooks.
- Visked, pallivise hoojooksult.
- Kuulitõuge, odavise, kettaheide.
- Teadmised olümpiamängude kavva kuuluvatest kergejõustiku aladest

2.5 SPORTMÄNGUD

- Korvpalli petteliigutused, söötmine ja püüdmine vastuliikumiselt
- põrgatamine suuna tempo muutmisega, kaitse ja ründetegevus,
- vabavise, mäng lihtsustatud reeglitega.
- Võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused.
- Liikumisviisid ja asendid.
- Ülaltsööt, ülalt palling.
- Jalgpalli tehnika täiustamine mängus
- Frisbee, ringo

2.6 SUUSATAMINE

- Teatesuusatamine, lihtsa slaalomiraja läbimine
- Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile

2.7 ORIENTEERUMINE.

- Erinevate ülesannete lahendamine maastikul.
- Jooksumängud maastikul.

2.8 Lõimumine teiste ainetega.

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses
- Emakeel: oskussõnastik, määrused.

2.9 Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergetõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Töölane karjäär ja selle kujundamine: teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi. Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlusmeetoditega.
- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergetõustiku praktikumides vestlusmeetodil.
- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergetõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

3.Õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida korvpalli ja võrkpalli.

- Oskab kasutada enesekontrolli võtteid

4.Õppekirjandus

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971
U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973
ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986
A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
E.Isop Liikumismängud 1974
E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
M.Zapletal 1000 mängu 1984
S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool. Võrkpallimängud 2005
E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005

9.klass

1. Õppetöö eesmärgid

- On terve ja hea rühiga
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.
- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist..
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslasti.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.
- Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata.
- Oskab eriolukorda hinnata ja eriolukorras toimida.

2. Õppesisu

2.1 VÕIMLEMINE .

- Põhiasendid ja liikumised.
- Jõu ja venitusharjutused.
- Ripped, toengud, ronimine, kandmine.
- T: eri kõrgusega rööbaspuud P: kang, rööbaspuud, toenghüpe.
- Koordinatsiooniharjutused.

2.2 AKROBAATIKA.

- Kätelseis, harkhüpe
- Õpitud elementide kordamine.
- Tasakaaluharjutused.
- P: kätelseisust trel ette, T: harjutused vahendiga. Rõnga hood, ringid ja veeretamine.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

2.3 RÜTMIKA JA TANTS.

- Seltskonnatantsu põhisammud..
- Valss.
- Perekonnavalss.

2.4 KERGEJÕUSTIK.

- Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks.
- Soojendusharjutused, abikohtuniku tegevus tunnis
- Madallähe.
- Kõrgushüpe-üleasumishüpe, flopp.
- Kaugushüppe hoojooks.
- Visked. Pallivise hoojooksult.
- P: kuulitõuge, kettaheide, odavise hoojooksuga.

2.5 SPORTMÄNGUD

- Korvpalli petteliigutused,
- söötmine ja püüdmine vastuliikumisel,
- põrgatamine suuna tempo muutmisega,
- vabavise,
- õpitud elementide kordamine,
- vise pöördelt,
- ühe käega söödud,
- individuaalne kaitsemäng,
- hüppevise, mäng reeglitega.
- Võrkpalli liikumisviisid ja asendid,
- Ülalt- ja altsööt,
- Alt-ja ülalt palling.
- Jalgpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide abil
- Indiac.

2.6 SUUSATAMINE

- Eelnevates klassides õpitu kinnistamine
- Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele
- Hüppeharjutused ja mängud suuskadel.

2.7 ORIENTEERUMINE.

- Erinevate ülesannete lahendamine maastikul.
- Jooksumängud maastikul.
- Kaardi lugemine

2.8 Lõimumine teiste ainetega.

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused.
- Loodusteadused: kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, orienteerumine looduses
- Emakeel: oskussõnastik, määrused.

2.9 Lähiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Töölane karjäär ja selle kujundamine: teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi. Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.
- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega,

trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.

- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

3.Õpitulemused

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
-
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli.
- Oskab kasutada enesekontrolli võtteid
- Suudab joosta ühtlases tempos T: 2-3 km, P: 4-5 km.
- Suudab ronida 3 m kõiel(P).
- Suudab sooritada tireldõusu.

4.Õppekirjandus

- A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
B.Kos Gümnaastik 1200 Übungen 1971
U.Sahva Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973
ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986
A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
G.Carr Kergejõustiku alused. 1993
E.Isop Liikumismängud 1974
E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987
M.Zapletal 1000 mängu 1984
S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
A.Laos Korvpalliõpik 2001
E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
E.Liik Võrkpalliõpik 2003
V.Pantsenko Tervise ABC 2005