

# Nõo põhikooli kehalise kasvatusa ainekava

**Osalemine**- aktiivse osalemise hinne teatud arvus tundides.

**Tehniline sooritus**- Spordiala tehnilise soorituse hindamine.

**Praktiline sooritus**- Oma varasema tulemuse parandamine.

## kooliaste - 1. klass.

Kehalise kasvatusa valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused	Lõiming	Hindamine
	<p><b>1.klass: 19 - 22tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab hüppega paigalpöördeid</p>		<p>Matemaatika (loendamine, arvutamine)</p> <p>Muusikaõpetus (laulud)</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>

## VÕIMLEMINE

**Rakendusvõimlemine:** ronimine ja rippumine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

**Akrobaatilised harjutused:** veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu, roomamine.

**Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** sirutushüpe.

## JOOKS, HÜPPED, VISKED

### 1.klass: 10 - 12 tundi

**Jooks.** Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

1)jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.

Osalemise hindamine

**LIIKUMISMÄNGUD**

**Hüpped.** Takistustest ülehüpped.  
Hüpped paigalt ja hoojooksult  
vetruva maandumisega. Paigalt  
kaugushüpe, maandumine  
kaugushüppes.

**Visked.** Palli hoie. Täpsusvisked  
ülalt (tennis) palliga. Pallivise  
paigalt.

**1.klass: 24 - 28 tundi**

Jooksu- ja hüppemängud.  
Liikumismängud ja teatevõistlused  
erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud,  
pidurdused, suunamuutused.  
Põrgatamisharjutused tennis-, käsi-  
ja minikorpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

**TALIALAD**

**1.klass: 18 - 21 tundi**

2)suudab läbida rahulikus  
tempo 300m

1)suudab ohutult joosta  
läbisegi

Diferentseeritud töö.

Individaalne ja rühmatöö;  
õpetamine ja vestlus,  
demonstratsioon, praktiline  
harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult  
suur kaasamine tegelemaks  
liikumismängudega.Diferents  
eeritud töö.

Individaalne ja rühmatöö;  
õpetamine ja vestlus,  
demonstratsioon, praktiline  
harjutamine.

Osalemise hindamine

<p>(võimalusel)</p>	<p><b>Suusatamine</b></p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Lehvikpööre e. astepööre eest.</p> <p>Astesamm, libisamm. Trepptõus.</p> <p>Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p><b>Uisutamine</b></p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p>	<p>1)oskab riietuda vastavalt ilmastikule</p> <p>2)suudab suuski alla panna</p>	<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Hügieeniharjumuste õpetamine ja vajalikuse selgitamine</p>	<p>Osalemine tundides</p>
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>1.klass: 5 - 6 tundi</b></p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		

	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Eesti rahvatantsud ja lastetantsud.</p>	<p>1) Oskab plaksutada rütmi ja mängida ühte laulumängu</p>	<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	
--	--	---	--	----------------------	--

kooliaste - 2. klass.

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused	Lõiming	Hindamine
	<p><b>2.klass: 19 - 22 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p>	<p>1)hüppab hüpitsaga paigal</p>		<p>Matemaatika (loendamine, arvutamine, erinevate kujundite mõisted)</p>	

VÕIMLEMINE

**Rakendusvõimlemine:** ronimine ja rippumine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

**Tasakaaluharjutused:** päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

**Akrobaatika:** roomamine, veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

2)sooritab turiseisu ja tireli ette

Tehnilise soorituse hindamine

Tehnilise soorituse hindamine

<p><b>JOOKS, HÜPPED, VISKED</b></p>	<p><b>2.klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>1)läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>2)sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Praktilise soorituse hindamine</p> <p>Tehnilise soorituse hindamine</p>
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p>	<p><b>2.klass: 24 - 28 tundi</b></p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		



	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.  Pallikäsitsemisharjutused,  viskamine ja püüdmine.  Sportmänge ettevalmistavad  liikumismängud lihtsustatud  reeglitega (pallide lahing ja  pioneeripall) ja teatevõistlused  pallidega.</p> <p>Rahvastepall.  Maastikumängud.</p>	<p>1) suudab püüda palli ja  ühe käega seda visata</p> <p>2) mängib rahvastepalli  lihtsustatud reeglite järgi,</p>	<p>Kõikide õpilaste võimalikult  suur kaasamine tegelemaks  liikumismängudega. Diferents  eeritud töö.</p>	<p>Tehnilise soorituse  hindamine</p>
<p><b>TALIALAD</b></p> <p>(võimalusel)</p>	<p><b>2.klass: 18 - 21 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine</b></p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja  osavusharjutused suuskadel.  Kukkumine ja tõusmine paigal ning  liikudes. Libisamm.  Vahelduvtõukeline kaheammuline  sõiduviis. Paaristõukeline sammuta  sõiduviis laugel nõlval.  Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p><b>Uisutamine</b></p>	<p>1) oskab suusatada  libisammuga</p> <p>2) laskub laugelt nõlvalt</p> <p>3) läbib 1km distantsti</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö;  õpetamine ja vestlus,  demonstratsioon, praktiline  harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult  suur kaasamine tegelemaks  suusatamise ja/või  uisutamise.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Hügieenireeglite selgitamine.</p>

	<p>Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> <p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p>				
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>2.klass: 6 - 8 tundi</b></p> <p>Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>	<p>1)Oskab võtta rühmas erinevaid kujundeid</p> <p>2)Tantsib ühte paaritantsu</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus.</p>	
<p><b>UJUMINE</b></p>	<p><b>2.klass 16 tundi</b></p>	<p><b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b></p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		

	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>		<p>Hügieenireeglite selgitamine</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>
--	---	---	--	-------------------------------------	--------------------------------------

### kooliaste - 3. klass.

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused	Lõiming	Hindamine
	<p><b>3.klass: 19 – 22 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.</p> <p>2) sooritab kaldpinnalt tireli taha;</p>			

**VÕIMLEMINE**

**Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused:**

hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.

3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:**

üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

**Rakendusvõimlemine:** ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja toengud.

**Akrobaatilised harjutused:** veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Matemaatika (loendamine, arvutamine, kujundid)

Tehnilise soorituse hindamine

**Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

**Ettevalmistavad harjutused**  
**toenghüppeks:** sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Tehnilise soorituse hindamine

**JOOKS, HÜPPED, VISKED**

**3.klass: 15 - 18 tundi**

**Jooks.** Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

1)sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

2)sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.

Tehnilise soorituse hindamine

Tehnilise soorituse hindamine

	<p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoiu, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	3) läbib joostes 1,2 km distantsti	Diferentseeritud töö.		Praktilise soorituse hindamine
<b>LIIKUMISMÄNGUD</b>	<p><b>3.klass: 24 - 28 tundi</b></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Sportmängud ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall, sulgpall ja saalihoki ) lihtsustatud reeglitega (pallide lahing ja pioneeripall) ja, teatevõistlused pallidega.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferents eeritud töö.</p>	Hügieeniharjumuste kujundamine	Tehnilise soorituse hindamine

	Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.				
<b>TALIALAD</b>  (võimalusel)	<b>3.klass: 18 - 21 tundi</b>  <b>Suusatamine</b>  Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.  <b>Uisutamine</b>  Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine.  Mängud jääl.	<b>suusatamine</b>  1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga;  2) laskub maast põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsti.  <b>uisutamine</b>  1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.	Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise.  Diferentseeritud töö.	Loodusõpetus (ilmastikunähtused)	Oalemise hindamine

<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>3. klass: 6 - 8 tundi</b></p> <p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.</p> <p>Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Lastetantsud.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
--	--	--	---	----------------------	----------------------------



|

|

## kooliaste - 4. klass

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitusused	Lõiming	Hindamine
<p><b>VÕIMLEMINE</b></p>	<p><b>4.klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis, pöörded paigalt paremale-vasakule, 180 kraadi ümberpööre.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid trenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette ja taha paigal ja liikumisel.</p>	<p>1) sooritab tirelit taha ja kaarsilda (T)</p> <p>2) sooritab sirutushüppe</p> <p>3) hüpleb hüpitsaga liikumisel</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Inglise keel (laulud hüpitsaharjutuse juurde)</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>

	<p><b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Rõhtseis.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), sirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>4) hüpleb hüpitsaga paigal vähemalt 1 min.</p>			
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p>	<p><b>4.klass: 15 - 20 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p>	<p>Matemaatika (mõõtühikud, teisendamine)</p>	

	<p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>2) sooritab tennispalliviske 4-sammuga</p> <p>3) suudab joosta ühtlases tempos 12 min.</p> <p>4) sooritab Eurofit testid</p>	<p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Praktilise soorituse hindamine.</p> <p>Tutvumine ja läbitegemine</p>
<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD</b></p>	<p><b>4.klass: 21 – 26 tundi</b></p> <p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg-, sulg-, võrkpalli ja saalihoki ettevalmistavad liikumismängud (pallide lahing ja pioneeripall) ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p><b>Pesapalli erinevad variandid.</b></p>	<p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>3) põrgatab palli vahelduvalt vasaku ja parema käega</p> <p>4) viskab ühe põrgatusega sammuviset korvile.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Matemaatika (mõõtühikud, teisendamine)</p> <p>Inglise keel (pallimängude nimetused, mõisted)</p>	

<p>TALIALAD</p>	<p><b>4. klass: 15 - 18 tundi</b></p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		
<p>(võimalusel)</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm- tõusuviis.</p> <p>Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p> <p>Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine:</b> Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus.</p> <p>Mängud uiskudel.</p> <p>Tehnikaga tutvumine, sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine.</p>	<p><b>suusatamine</b></p> <p>1) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p> <p>2) oskab sahkipidurdust</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) suudab uisutada ringselt</p> <p>2) suudab pidurdada enne takistust</p>	<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Loodusõpetus (ilmastikunähtused)</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

<p><b>Sisesõudmine</b></p>		<p><b>Sisesõudmine</b> 1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m.</p>			
<p><b>TANTSULINE LIKUMINE</b></p>	<p><b>4.klass: 6 tundi</b></p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Polkasamm. Ruutrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.</p>	<p>1) oskab polkasammu</p> <p>2) oskab „Kaera-Jaani“ põhielemente</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine teagemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

	Rühma koostöö tantsimisel.	3) oskab ruutrumba põhisammu			
<b>ORIENTEERUMINE</b>	<p><b>4. klass: 4 tundi</b></p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>1) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga tuttavas ümbruses</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	Loodusõpetus	

## kooliaste - 5. klass

<b>Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Metoodilised soovitused</b>	<b>Lõiming</b>	<b>Hindamine</b>
<b>VÕIMLEMINE</b>	<b>5. klass: 15 - 18 tundi</b>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		

**Rivi- ja korraharjutused:**  
kujundliikumised, pöörded  
sampliikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja  
hüplemisharjutused:**  
liikumiskombinatsioonid;  
hüplemisharjutused hüpitsa ja  
hoonööriga paigal ja liikudes.  
Koordinatsioonikombinatsioon  
id.

**Rühiharjutused:** kehatüve  
lihaseid treenivad ja  
sirutusoskust kujundavad  
harjutused

**Põhivõimlemine ja  
üldarendavad  
võimlemisharjutused:**  
saatelugemise ja/või muusika  
saatel vahendiga või  
vahendita; jõu-, venitus- ja  
lõdvestusharjutused.

**Akrobaatika:** pikk trel ette,  
ratas kõrvale, kätelseis  
abistamisega, tiritamm,  
rõhtseis

1) sooritab trelringi  
kõrvale, tiritamme ja  
rõhtseisu

2) sooritab lihtsa  
harjutuskombinatsiooni  
madalal poomil (T),  
varbseinal (P)

3) hüpleb hüpitsa  
tiirutamisega ette 2 min.

Kõikide õpilaste võimalikult suur  
kaasamine tegelemaks  
võimlemisega arvestades nende  
võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Tehnilise soorituse  
hindamine

Tehnilise soorituse  
hindamine



**Rakendus- ja riistvõimlemine:** kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõekega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P)

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kagarhüpe.

**Iluvõimlemine(T):** hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

**KERGEJÕUSTIK**

**5. klass: 15 - 20 tundi**

Individuaalne ja rühmatöö;  
õpetamine ja vestlus,  
demonstratsioon, praktiline  
harjutamine.

**Jooks.** Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Pulss ja selle mõõtmine.

**Hüpped.** Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

**Visked.** Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

1) oskab valida jooksutempot vastavalt jooksu pikkusele

2) kasutab lihtsaid enesekontrolli võtteid

3) hüppab kaugust mõõtmisega äratõukest

4) suudab joosta ühtlases tempos 12 min.

5) jookseb

6) sooritab Eurofit testid

7) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Praktilise soorituse hindamine

**LIIKUMIS- JA  
SPORTMÄNGUD**

**5. klass:**

**A sportmäng - 15 - 20 tundi**

1) pörgatab korvpalli mõlema käega vahelduvalt takistuste vahelt (slaalom), sammuvise pörgatuselt

**B sportmäng - 9 – 12 tundi**

2) sooritab võrkpalli alt- ja ülaltsöödu pea kohale ja seinale

**C sportmängud – 7 tundi**

3) mängib korvpalli lihtsustatud reeglitega

**Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.** Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

**Korvpall.** Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Üalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall ja pallide lahing, indiaca.

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Matemaatika (pindalad, teisendamine)

Tehnilise soorituse hindamine

	<p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p><b>Saalihoki.</b> Sööt, palli vedamine, löögid väravale.</p> <p><b>Sulgpall.</b> Serv, löögitehnika</p> <p><b>Pesapalli erinevad variandid.</b></p>				
<p><b>TALIALAD</b></p> <p>(võimalusel)</p>	<p><b>5. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>	<p><b>suusatamine</b></p> <p>1) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja, paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Loodusõpetus (tuulekülm, kliima).</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

<p><b>Sisesõudmine</b></p>	<p><b>Uisutamine.</b> Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p> <p>Sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine.</p>	<p>2) suusatab 2 km (T) ja 3 km (P)</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) oskab valida tempot kestvussõidus</p> <p><b>Sisesõudmine</b></p> <p>1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m.</p>			
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>5. klass: 6 tundi</b></p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja kiikumine. Põimumine ja kätlemine. Polka.</p>	<p>1) tantsib polkat pööreldes</p> <p>2) tantsib üht line-tantsu</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osaluse hindamine</p>

	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p><i>Line-</i> tants vm.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	3) tantsib „Jenkat“			
ORIENTEERUMINE	<p><b>5. klass: 4 tundi</b></p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p>	<p>1) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>2) suudab koostada lihtsat plaani oma kooli ümbrusest</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	Loodusõpetus (kaart)	

## kooliaste - 6. klass

Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitusused	Lõiming	Hindamine
<p><b>VÕIMLEMINE</b></p>	<p><b>6. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</b> Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Koordinatsioonikombinatsioonid.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Osalemise hindamine</p>

	<p><b>Rakendus- ja riistvõimlemine:</b> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P)</p> <p><b>Toenghüpe:</b> harkhüpe ja/või käärhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine(T):</b> põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>	<p>3) hüpleb hübitsaga ette tiirutades 2 min.</p> <p>4) sooritab lihtsa harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>5) sooritab õpiuu toenghüppe (hark- või käärhüpe)</p>			
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p>	<p><b>6. klass: 10 - 14 tundi</b></p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		



**Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooks.  
Võistlusmäärused.  
Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

**Hüpped.** Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.  
Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

**Visked.** Pallivise hoojooksult.

1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus

2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe

3) sooritab hoojooksult tennispallivise

4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega

5) suudab joosta ühtlases tempos 12 min.

6) sooritab Eurofit testid

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Matemaatika (pikkusühikud, teisendamine, ajavõtt, ajaühikute teisendamine).

Praktilise soorituse hindamine

**LIIKUMIS- JA  
SPORTMÄNGUD**

**6. klass:**

**A sportmäng - 10-13 tundi**

**B sportmäng - 6-8 tundi**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Altsööst palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Pioneeripall ja pallide lahing, indiaca.

**Jalgpall.** Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Saalihoki, Indiaca**

**sportmängud**

1) sooritab põrgatuseu takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile

2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning altsööst pallingu võrkpallis;

3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

4) mängib korv- ja võrkpalli (minivõrkpall) lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Matemaatika(pindalad, ruumalad, teisendamine).

Tehnilise soorituse hindamine

**Pesapalli erinevad variandid.**

**TALIALAD**

**6. klass: 10 - 12 tundi**

**(võimalusel)**

**Suusatamine.** Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

**suusatamine**

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

Individuaalne ja rühmatöö;  
õpetamine ja vestlus,  
demonstratsioon, praktiline  
harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur  
kaasamine tegelemaks  
suusatamisega ja/või  
uisutamise arvestades nende  
võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

Loodusõpetus.

Osalemise hindamine

	<p><b>Uisutamine.</b> Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p> <p>Sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine ratsionaalse sõiduviisi valikuna</p>	<p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;</p> <p>2) kasutab uisutades sahkpidurdust;</p> <p>3) uisutab järjest 6 minutit.</p> <p><b>sisesõudmine</b></p> <p>1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m.</p>			
<p><b>Sisesõudmine</b></p>			<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>6. klass: 5 tundi</b></p>				

	<p>Valsi põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. <i>Line-</i> tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p>	<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p>	<p><b>6.klass: 4 tundi</b></p> <p>Kaardi mõõtkava, reljefivormid, kauguse määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljefivormidele, takistustele.</p>	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi</p> <p>2) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Loodusõpetus (kaart , leppemärgid)</p>	

## I kooliaste - 7. klass

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus	Lõiming	Hindamine
<p>VÕIMLEMINE</p>	<p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b></p> <p>koordinatsiooniharjutustekombinatsioonid.</p> <p><b>Põhivõimlemine</b> ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime.)</p>	<p>1) sooritab kätelseisu, tirelring kõrvale</p> <p>2) toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe</p> <p>3) harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Osalemise hindamine</p>

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

**Rakendusharjutused.**  
Ronimine, rippumine, roomamine.

**Akrobaatika:** tirelring kõrvale, kätelseis

**Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette  $180^{\circ}$  pööre; jala hooga taha  $180^{\circ}$ ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

**Harjutused kangil:** tireltõus jõuga, tireltõus jalahooga  
**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kagarhüpe.

**Iluvõimlemine (T):** harjutused rõngaga: hood ja hoorigid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

4) hüpleb hübitsaga ette tiirutades 2 min.

<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p>	<p><b>7. klass: 1 0- 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe)</p> <p><b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.</p>	<p>1) sooritab hoojooksult tennispalliviske</p> <p>2) oskab teha eelsoojendust</p> <p>3) jookseb ühtlases tempos 12 min.</p> <p>4) sooritab Eurofit testid</p> <p>5) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Praktilise soorituse hindamine</p>
<p><b>SPORTMÄNGUD</b></p>	<p><b>7. klass:</b></p> <p><b>A sportmäng – 10 - 14 tundi</b></p>	<p>1) oskab mees-mehe kaitset korvpallis</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p>		<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>



**B sportmäng - 6- 11 tundi**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt.

Algteadmised kaitsemängust.

Mäng reeglite järgi.

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Juurdeviivad harjutused ründelöögiks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.

Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitjsja*, *poolkaitjsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine.

Mäng reeglite järgi.

**Saalihoki, Indiac, pesapalli erinevad variandid.**

2) suudab visata korvile liikumiselt

Diferentseeritud töö.

3) oskab lugeda punkte võrkpallis

4) suudab teha võrkpalli söötmist paarides

5) sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsioone

<p><b>TALIALAD</b></p> <p>(võimalusel)</p>	<p><b>7. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kaheammuline uisusamm-tõusuviis.</p> <p>Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.</p> <p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).</p> <p><b>Uisutamine.</b> Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p><b>suusatamine</b></p> <p>1) oskab valida õiget sõiduviisi vastavalt maastikule</p> <p>2) suudab läbida lihtsa slaalomraja poolsahkpööret kasutades</p> <p>3) suudab valida tempot vastavalt raja pikkusele</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) oskab otsesõidult minna tagurpidisõitu</p> <p>2) suudab pidurdada vastavalt olukorrale</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Osalemise hindamine</p>
--	--	--	---	----------------------------

<p><b>Sisesõudmine</b></p>	<p>Sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine ratsionaalse sõiduviisi valikuna, õpitud tehnika täiustamine.</p>	<p><b>sisesõudmine</b> 1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m tulemusele.</p>			
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>7. klass: 5 tundi</b></p> <p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine.</p> <p>Labajalavalss, Jive`i põhisamm. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus.</p>	<p>1) koostab rühmaga loovtantsu erinevaid tasandeid kasutades</p> <p>2) oskab vals, cha-cha põhisammu</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p>	<p><b>7.klass: 4 tundi</b></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi järgi, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>	<p>1) oskab lugeda kaarti ja maastikku</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Loodusõpetus(kaart, leppemärgid, mõõtkava, ilmakaared)</p>	
------------------------------	--	--	--	---	--

## I kooliaste - 8. klass

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused	Lõiming	Hindamine
	<p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b></p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		

**VÕIMLEMINE**

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:**  
koordinatsiooniharjutustekombinatsioonid.

**Põhivõimlemise harjutused**  
vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).

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

**Akrobaatika:** harjutuste kombinatsioonid; püramiidid  
**Harjutused kangil:** tireltõus jõuga

1) koostab rühmatööna püramiide

2) harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine

3) sooritab koordinatsiooniharjutustekombinatsioone

4) hüpleb hüpitsaga ette tiirutades 2 min.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

Osaletmise hindamine

	<p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T):</b> erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180° pööre; jala hooga taha 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kagarhüpe.</p> <p><b>Iluvõimlemine:</b> harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p>				
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b></p>	<p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<p>1) sooritab hoojooksult tennispalliviske</p> <p>2) oskab teha eelsoojendust</p> <p>3) jookseb ühtlases tempos 12 min.</p> <p>4) sooritab Eurofit testid</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Praktilise soorituse hindamine</p>

		5) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega		
<b>SPORTMÄNGUD</b>	<p><b>8. klass:</b></p> <p><b>A sportmäng – 10 - 14 tundi</b></p> <p><b>B sportmäng - 6- 11 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>	<p>1) suudab korvpalli sööta vastuliikumiselt</p> <p>2) oskab mängida korvpalli mees-mehe kaitsega 5:5 vastu</p> <p>3) sooritab ülalt pallingut, ründelööki, mängib reeglite järgi</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Tehnilise soorituse hindamine</p>

	<b>Saalihoki, Indiac, pesapalli erinevad variandid.</b>			
<b>TALIALAD</b>  <b>(võimalusel)</b>	<p><b>8. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduvii. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p><b>Uisutamine.</b> Tagurpidisõit. Kestvuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><b>suusatamine</b></p> <p>1)suudab sooritada üleminekut sõiduviiisilt tõusuviiisile erinevas tehnikas 2)suudab laskumistel valida õiget tehnikat</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	Osalemise hindamine



<p><b>Sisesõudmine</b></p>	<p>Sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine ökonoomse sõiduviisi valikuna, õpitud tehnika täiustamine</p>	<p><b>uisutamine</b></p> <p>1) sooritab õpetaja koostatud ülesandeid</p> <p>2) oskab valida õiget kiirust vastavalt oma võimetele</p> <p><b>Sisesõudmine</b></p> <p>1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m.</p>			
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>8. klass: 5 tundi</b></p> <p>Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine.</p>	<p>1) tantsib valssi ja sambat</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p>	<p><b>8. klass: 4 tundi</b></p> <p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga.</p>	<p>1) oskab valida õiget liikumistempot ja teevarianti</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Loodusõpetus</p>	
------------------------------	--	--	--	---------------------	--

## I kooliaste - 9. klass

<p><b>Kehalise kasvatuse valdkond/spordiala</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Metoodilised soovitused</b></p>	<p><b>Lõiming</b></p>	<p><b>Hindamine</b></p>
			<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>		

**VÕIMLEMINE**

**9. klass: 10 - 12 tundi**

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:**

Koordinatsiooniharjutustekombinatsioonid.

**Rühi arengut toetavad harjutused:**

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

**Põhivõimlemise ja üldarendavad**

**võimlemisharjutused:**

vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.

1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;

2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

3) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.

Diferentseeritud töö.

Muusikaõpetus

Tehnilise soorituse hindamine

Tehnilise soorituse hindamine

	<p><b>Aeroobika</b> tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p><b>Riistvõimlemine:</b> harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, poomil (T) ja kangil (P).</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hark- ja/või kägerhüpe.</p> <p><b>Terminoloogia.</b></p>	4) oskab võimlemisalast terminoloogiat.		
<b>KERGEJÕUSTIK</b>	<p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Jooks.</b> Kiirjooks. Kestvusjooks. <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe.</p> <p><b>Heited, tõuked.</b> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe</p> <p>2) sooritab hooga kuulitõuke;</p> <p>3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>4) jookseb ühtlases tempos 12 min.</p> <p>5) sooritab Eurofit testid</p> <p>6) sooritab hoojooksult tennispalliviske</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine teagemaks kergejõustikuga arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	Praktiline sooritus

<p><b>SPORTMÄNGUD</b></p>	<p><b>9. klass:</b></p> <p><b>A sportmäng – 10 - 14 tundi</b></p> <p><b>B sportmäng - 6- 11 tundi</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Harjutused pörgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p><b>korvpall:</b> sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted, mängib reeglite järgi</p> <p><b>võrkpall:</b> sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu, mängib reeglite järgi</p> <p><b>jalgpall:</b> mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>		<p>Tehniline sooritus hindede.</p>
---------------------------	---	---	--	--	------------------------------------

	<b>Saalihoki, Indiac, pesapalli erinevad variandid.</b>			
<b>TALIALAD</b>  (võimalusel)	<p><b>9. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Suusatamine.</b> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine.  Uisusamm-sõiduviiši täiustamine.  Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist.  Lihtsa slaalomiraja läbimine.  Teatesuusatamine.</p>	<p><b>suusatamine</b></p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga;  2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Osalemise hindamine</p>

<p><b>Sisesõudmine</b></p>	<p><b>Uisutamine.</b> Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p> <p>Sobiva raskuastme valimine, ühtlase tempo säilitamine ökonoomse sõiduviisi valikuna, õpitud tehnika täiustamine</p>	<p>3) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5km (P) distantsi.</p> <p><b>uisutamine</b></p> <p>1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;</p> <p>2) suudab uisutada järjest 9 minutit;</p> <p><b>Sisesõudmine</b></p> <p>1) suudab ühtlases tempos sõuda 500 m.</p>			
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p>	<p><b>9.klass: 5 tundi</b></p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Fox-i ja tango põhisamm.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Muusikaõpetus</p>	<p>Praktiline sooritus.</p>

	Õpitud tantsude täiustamine.	3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.			
<b>ORIENTEERUMINE</b>	<p><b>9. klass: 4 tundi</b></p> <p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine, vestlus ja arutelu, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende huvi, võimeid ja arengut.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	Geograafia	