**8.Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

**Põhikooli lõpetaja:**

1. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
2. valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
3. liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
4. tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi

austades ja keskkonda säilitades;

1. oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
2. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
3. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt

harrastama.

**(2) Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes**

1. Väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist ja sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

1. Õpipädevus.

Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

1. Sotsiaalne pädevus

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

1. Enesemääratluspädevus

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

1. Ettevõtlikkuspädevus

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

1. Keelepädevus

Keelepädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega,

eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega /mõistmisega.

1. **Lõiming** 
   1. **Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**
2. Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
3. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.
4. Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
5. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.
6. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates
7. spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
8. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**3.2. Läbivad teemad**

1. „Tervis ja ohutus” - ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuse tundides vastavalt tegeldavale spordialale. Õpilastele tuleb selgitada, kuidas võimalikus ohusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.
2. „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine”- saab kehalises kasvatuses käsitleda erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuse õpetaja, treener, päästja) tutvustades. Kehalise kasvatuse tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.
3. „Keskkond ja jätkusuutlik areng”- aitab kehalise kasvatusega seostada vaba aja ja loodusliikumisega seotud teemade käsitlemist.
4. „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” - realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu
5. „Kultuuriline identiteet” - aitab kehalise kasvatusega seostada tantsude ja spordialade käsitlemine, mis tutvustavad õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks
6. „Teabekeskkond” - toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.
7. „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendus kehalises kasvatuses seostub mingile ülesandele sobiva lahenduse leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.
8. „Väärtused ja kõlblus” seostub ennekõike spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks. sss
9. **Kehaline kasvatus**

**4.1. Üldalused**

**4.1.1.Õppe – ja kasvatuse eesmärgid:**

**Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:**

1. soovib olla terve ja rühikas
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrstuse vajalikust
3. tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima
4. omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
5. täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
6. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
7. tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

**4.1.2. Õppeaine kirjeldus:**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (1. klassi õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine). Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses. Tantsuline liikumine on lõimitud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

**4.2. I kooliaste**

**4.2.1 I kooliastme õpitulemused**

**3. klassi lõpetaja**

1. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
2. omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
3. kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
4. sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
5. teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari;
6. loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

**4.2.2 Õppesisu ja –tegevus**

**1. klass**

**1. klassi lõpetaja õpitulemused:**

1. organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja

mängimine tunnivälise tegevusena;

1. oma tegevuse ja soorituse kommenteerimine
2. kontrollharjutuste sooritamine

**Õppesisu ja õpitulemused**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
2. annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
3. loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

**Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused 1.klassi õpilasele. Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
3. sooritab tireli ette;
4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette.

**Õppesisu**

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

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

**Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

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

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

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

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega

**3. Jooks, hüpped, visked**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
4. sooritab palliviske paigalt;
5. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

**Õppesisu**

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

**Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada

jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

**Visked.** Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

**4. Liikumismängud**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

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

**Õppesisu**

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

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

**5. Taliala** (suusatamine ja uisutamine)

**Suusatamine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

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

**Õppesisu**

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

**Uisutamine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
2. oskab sõitu alustada ja lõpetada;
3. uisutab järjest 4 minutit.

**Õppesisu**

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

* 1. mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge;
  2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Õppesisu**

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

**Hindamine**

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

**2. klass**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.
2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
3. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel;
3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette

**Õppesisu**

**Rivi- ja korraharjutused:** loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

**Kõnniharjutused:** rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). **Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

**Hüplemisharjutused:** hüplemine hüpitFsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

**Rakendusvõimlemine:** rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. **Tasakaaluharjutused:** päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

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

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

**3. Jooks, hüpped, visked**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

* 1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
  2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
  3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
  4. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

**Õppesisu**

**Jooks**. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.

**Hüpped.**  Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

**Visked.** Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

**4. Liikumismängud**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

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

**Õppesisu**

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.

Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge Ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Rahvastepall.

Maastikumängud.

**5. Taliala**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

1. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
2. laskub mäest põhiasendis;
3. läbib järjest suusatades 1 km distantsi.

**Suusatamine**

**Õppesisu**

Lehvikpööre tagant.

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.

Libisamm.

Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval.

Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Õppesisu**

Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga.

Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.

Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.

Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.

Laulumängud erinevates joonistes.

2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud.

**7. Ujumine**

**Õpitulemused**

**2. klassi õpilane:**

1. oskab ujuda, sealhulgas vees sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
2. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi

**Õppesisu**

Veega¬ kohanemine

Sukeldumine

hõljumine,

libisemine,

rinnuli ja selili asendis edasiliikumine,

turvalisus vees.

**Ujumisoskust tõestab sooritatud harjutuste kogum:**

hüpata üle enda pea sügavusse vette;¬

ujuda 100 m rinnuli asendis;¬

sukelduda ja tuua käega veekogu põhjast ese;¬

puhata paigal asendeid vahetades 3 minutit;¬

ujuda 100 m selili asendis;¬

väljuda veest.¬

**3. klass**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;

3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

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

**3. Jooks, hüpped, visked**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega

2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi

3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

**Õppesisu**

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

**Hüpped.** Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt

**Visked.** Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

**4. Liikumismängud**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

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

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

**Õppesisu**

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.

Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.

Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

**5. Taliala**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

**Suusatamine**

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.

**Uisutamine**

1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;

2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;

3) uisutab järjest 4 minutit.

**Õppesisu**

**Suusatamine**

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

**Uisutamine**

Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine.

Mängud jääl.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Õppesisu**

Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides.

Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.

Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

**7. Ujumine**

**Õpitulemused**

**3. klassi õpilane:**

1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas.

Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

**4.3. II kooliaste**

**4.3.1 II kooliastme õpitulemused**

**6. klassi lõpetaja**

1. soovib olla terve ja rühikas
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikust
3. tunneb rõõmu liikumisest ja on valmis uusi liikumisoskusi õppima, liikumist iseseisvalt harrastama
4. omandab eakohase spordialade ja liikumisviiside tehnika
5. täidab liikudes ja sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
6. jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga
7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-ja liikumisürituste vastu.

**Õppeaine kirjeldus:**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (4. klassi õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-,võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine). Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses või õpilasi iseiseisvale tunnivälisele õppele suunates (treeningrühmad koolis ja spordikoolis, Võrumaa Mängud). Tantsuline liikumine on lõimitud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

**4.3.2 Õppesisu ja -tegevus**

**4.klass**

**Õpitulemused**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli
2. tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
3. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
4. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
5. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

**Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused 4. klassi õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrustsäästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika

saatel;

1. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
3. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

**Õppesisu**

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel.Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

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

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

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; kägarhüpe.

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
5. jookseb järjest 7 minutit.

**Õppesisu**

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

**4. Liikumis- ja sportmängud**

**Liikumismängud**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

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

**Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

**Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

**Õpitulemused** (kooli valitud kahe sportmängu kohta)

**Õpilane:**

1. sooritab põrgatused takistuste vahelt;
2. mängib püüdmisega võrkpalli;
3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
4. mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi.

**Õppesisu**

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

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Alt-eest palling. Püüdmisega võrkpalli. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

**Jalgpall.** Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.

**5. Talialad** (suusatamine)

**Suusatamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
5. läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.

**Õppesisu**

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

**Uisutamine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
2. kasutab uisutades sahkpidurdust;
3. uisutab järjest 6 minutit.

**Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -

sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine

liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

**4. klassi õppetegevused on:**

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

**Füüsiline õpikeskkond:**

1. Alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.

2. Kehalise kasvatuse tunde viiakse läbi kooli võimlas, aulas, väikeses ruumis keldri korrusel, spordikoolis ja spordihallis. Välitunnid viiakse läbi kooli spordiväljakul ja pargis

3. Iseseisvaks spordi-ja liikumiseharrastamiseks kasutatakse suusarada, uisuväljakut.

4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

**Hindamine**

1. 4. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).
2. Hüplemine hüpitsaga. 1.ring 5 hüpet vasakul jalal + 5 hüpet paremal jalal + 5 hüpet koosjalgadega + 5 hüpet jooksusammul
3. kestvusjooks 1500 meetrit
4. täpsusvisked tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta, 10 viskest tabada 8
5. kaugushüpe (äratõuge tõukepakult, maandumine)
6. kõrgushüpe – üleastumishüpe
7. 60 meetri jooks (stardikäskluse täitmine)
8. 16 taktiline vabakava
9. akrobaatikaharjutuste kombinatsioon ( tirel, kaarsild, ratas)
10. toenghüpe kitsele
11. suusatmine 1km (T), 2km (P),või uisutamine 6 minutit
12. korvpalliga põrgatamine (palli põrgatamisega läbida slaalomina edasi-tagasi rada 6 märgiposti vahelt).
13. paigalt kaugushüpe
14. süstikjooks

**5. klass**

**Õpitulemused**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli
2. tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
3. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
4. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
5. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
6. teab, mida tähendab aus mäng spordis;
7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

* 1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
  2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
  3. sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
  4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
  5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
  6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

**Õppesisu**

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

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.. **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 tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

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

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

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. jookseb järjest 1,5 km

**Õppesisu**

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

**Hüpped.** Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. **Visked.** Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

**4. Liikumis- ja sportmängud**

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

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

**Õppesisu**

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

**Korvpall.** Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

**Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina.

**Jalgpall.** Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

**5. Talialad** (suusatamine)

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

**suusatamine**

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

**Õppesisu**

**Suusatamine**. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Uisusamm ilma keppideta.

Pool-uisusamm laugel laskumisel.

Sahkpöörde tutvustamine.

Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.

Laskumine väljaseadeasendis.

Mängud suuskadel, teatevõistlused.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

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

**Õppesisu**

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine.

Põimumine ja kätlemine.

Polka pööreldes. Rock’i põhisamm.

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.

Tantsukultuur. Tants ja eetika.

**7. Orienteerumine**

**Õpitulemused**

**5 klassi õpilane:**

1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
2. teab põhileppemärke;
3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

**Õppesisu**

Leppemärgid, maastikuobjektid.

Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

**6.klass**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.

3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;

4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

**Õppesisu**

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

2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);

4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);

6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

**Õppesisu**

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

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste** kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..

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

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

**Rakendus- ja riistvõimlemine:** lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe. **Iluvõimlemine**(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

3) sooritab hoojooksult palliviske;

4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

5) jookseb järjest 9 minutit.

**Õppesisu**

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.

**4. Sportmängud (liikumismängud)**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

**sportmängud** (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

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

3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

**Õppesisu**

**A sportmäng - 1 0- 12 tundi**

**B sportmäng - 6 - 8 tundi**

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

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

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

**5. Talialad**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

**suusatamine**

1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;

**uisutamine**

1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

2) kasutab uisutades sahkpidurdust;

3) uisutab järjest 6 minutit.

**Õppesisu**

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

**Uisutamine**. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

**Õppesisu**

Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite,

**7. Orienteerumine**

**Õpitulemused**

**6. klassi õpilane:**

1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

2) teab põhileppemärke (10–15);

3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

**Õppesisu**

Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

**8. Ujumine**

**Orienteerumine**

**6. klassi õpilane:**

1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades.

Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine

**4.4 III kooliaste**

**4.4.1 Kooliastme õpitulemused**

**9. klassi lõpetaja**

1. kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, s.h liikumisharrastust ning annab sellele hinnangu;
2. omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testiharjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
5. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdabteadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

**4.4.2 Õppesisu ja tegevus**

**Õpitulemused**

**7.klass**

**Kehalise kasvatusega taotletakse, et 7.klassi õpilane:**

1. soovib olla terve ja rühikas;
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
3. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

**Õppeaine kirjeldus:**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (7. klassi õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-,võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine). Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses või õpilasi iseiseisvale tunnivälisele õppele suunates (treeningrühmad koolis ja spordikoolis, Võrumaa Mängud). Tantsuline liikumine on lõimitud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

**Õpitulemused**

**7. klassi õpilane:**

1. kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
2. omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
3. järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekus parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
5. järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
6. kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
3. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
4. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

**Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Lihtsamad esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
2. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
3. sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).

**Õppesisu**

**Rivikorra harjutused.** Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

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

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

**Iluvõimlemine (T).** Harjutused rõnga ja palli; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika

saatel.

**Akrobaatika.** Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

**Tasakaaluharjutused (T).** Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

**Toenghüpe.** Hark- ja/või kägarhüpe.

**Aeroobika.** Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
2. sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. suudab joosta järjest 7 minutit (T) / 10 minutit (P).

**Õppesisu**

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

**4. Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

**Õpitulemused kooli valitud kahe sportmängu kohta**

**Õpilane:**

1. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;
2. sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
3. sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;
4. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus;
5. mängib võrk- ja korvpalli õpitud sportmängu reeglite järgi

**Õppesisu**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

**Võrkpall.** Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

**Jalgpall.** Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

**5. Taliala** (suusatamine või uisutamine)

**Suusatamine**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
3. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

**Õppesisu**

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

**5.2. Uisutamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;
2. suudab uisutada järjest 9 minutit;
3. mängib jäähokit.

**Õppesisu**

Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.

**7. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

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

**7. klassi õppetegevused on:**

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

**Füüsiline õpikeskkond**

1. Alates II kooliastmest on poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kehalise kasvatuse tunde viiakse läbi kooli saalis. Välitunnid viiakse läbi kooli spordiväljakul ja pargis.
3. Iseseisvaks spordi-ja liikumiseharrastamiseks kasutatakse suusarada, uisuväljakut.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

**Hindamine:**

1. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).
2. Hüplemine hüpitsaga. 4 ringi. 1 ring = 5 hüpet vasakul jalal + 5 hüpet paremal jalal + 5 hüpet koosjalgadega + 5 hüpet jooksusammul
3. murdmaajooks 500 (T) ja 1000 (P)
4. pallivise neljasammuliselt hoolt kaugusele
5. kaugushüpe (äratõuge tõukepakult, maandumine)
6. kõrgushüpe – üleastumishüpe
7. 60 meetri jooks (stardikäskluse täitmine madallähtes)
8. vabakava muusika saatel
9. akrobaatikaharjutuste kombinatsioon ( tirel, kaarsild, ratas)
10. toenghüpe üle kitse - harkhüpe
11. suusatmine 3 km (T), 5 km (P),või uisutamine 9 minutit
12. korvpall lihtsustatud reeglitega mäng
13. võrkpall lihtsustatud reeglite järgi
14. rippes kätekõverdamine (P)
15. koordinatsiooni harjutus
16. paigalt kaugus- ja kolmikhüpe
17. süstikjooks

**8.klass**

**Õpitulemused**

**8. klassi õpilane:**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1.Teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele

2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine.

Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

**Õppesisu**

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**Õpilane**

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

**Õppesisu**

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

**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 rööbaspuudel:** tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (T) ning harkistest tirel ette (P).

**Harjutused kangil:** tireltõus jõuga, käärhöör (P).

**Tasakaaluharjutused poomil (T):** erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 1800 pööre; jala hooga taha 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. **Toenghüpe:** hark- ja/või kägarhüpe. **Iluvõimlemine:** harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).

**Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.**

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**Õpilane**

1. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
2. sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke;
3. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
4. suudab joosta järjest 2 km

**Õppesisu**

**Jooks.** Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

**Hüpped**. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

**Heited, tõuked.** Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.

**4. Sportmängud**

**Õpitulemused**

**Õpilane**

1. **korvpall**: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
2. **võrkpall**: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;
3. **jalgpall:** mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.
4. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

**Õppesisu**

**Korvpall**. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

**Võrkpall**. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

**Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnikatäiustamine mängus.

**5. Taliala** (suusatamine)

**Õpitulemused**

**Õpilane**

1. suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;
2. suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;
3. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 5 km (P) distantsi.

**Õppesisu**

**Suusatamine.** Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused).Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

**7. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**Õpilane**

1. arutleb erinevate tantsustiilide üle.
2. teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

**Õppesisu**

Tantsu karakteersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi.   
Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine.   
Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.

Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.

**8. Orienteerumine**

**Õpitulemused**

**Õpilane**

1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

2) oskab määrata suunda kompassiga;

3 ) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;

4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

**Õppesisu**

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaime teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

**9.klass**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

**1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

**Õpilane:**

1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;

3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;

4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;

5) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

**Õppesisu**

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest**.** Liikumine „Sport kõigile”.

**2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

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

2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P);

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

**Õppesisu**

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused.

**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.

**Aeroobika** tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.

**Riistvõimlemine:** harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P).

**Toenghüpe:** hark- ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine:** harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine (T).

**3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

2) sooritab hoojooksult palliviske (7.kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;

3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

**Õppesisu**

**Jooks**. Kiirjooks. Kestvusjooks. **Hüpped.** Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)

**Heited, tõuked**. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

**4. Sportmängud**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:** (õpitulemused kahe kooli poolt valitud sportmängu osas)

korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;

võrkpall: sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;

jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.

Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.

**Õppesisu**

**Korvpall.** Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.

**Võrkpall**. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

**5. Talialad**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

**suusatamine**

1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;

2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti;

3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

**uisutamine**

1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;

2) suudab uisutada järjest 9 minutit;

3) mängib *ringette*’i ja/või jäähokit.

**Õppesisu**

**Suusatamine**. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.

**Uisutamine.** Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. *Ringette* ja jäähoki mäng reeglite järgi.

**6. Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;

2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.

3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

**Õppesisu**

Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.

Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.

**7. Orienteerumine**

**Õpitulemused**

**9. klassi õpilane:**

1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;

3 ) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;

4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

**Õppesisu**

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine.

Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.